Herbert Walker

Vollwertkuchen mit Pfiff

Köstliche Backrezepte für alle Gelegenheiten

Inhaltsverzeichnis

Liebe Freunde,

ich hoffe, ich darf Sie so nennen, nachdem ich schon einige Vollwertkochbücher geschrieben habe und Sie mit diesem Buch vielleicht nicht das erste von mir in den Händen halten. Aber natürlich begrüße ich auch alle Leserinnen und Leser sehr herzlich, die mich noch nicht kennen und lade Sie ein, mit mir auf Schlemmerexkursion zu gehen.

Wie immer habe ich auf die Vollwertigkeit der Rezepte großen Wert gelegt, aber entscheidend ist natürlich, dass es Ihnen genauso gut schmeckt wie meinen Gästen und mir. Beim Süßen der Kuchen habe ich versucht, einen Kompromiss zu finden, denn ich selbst nehme meist etwas weniger Honig als im Rezept angegeben. Süßschnäbel dürfen gerne auch etwas mehr verwenden.

Auch in diesem Buch gilt: Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, verwenden Sie auch andere Zutaten als die aufgeführten, mischen Sie Getreidesorten, wechseln Sie beim Obst oder den Nüssen und freuen Sie sich einmal mehr auf neue Geschmackserlebnisse. Am Ende der meisten Rezepte gebe ich Tipps für Varianten. Lassen Sie sich inspirieren!

Allerdings kann es Ihnen dann wie mir ergehen, dass Ihre Gäste sagen: *»Mach doch bitte den gleichen Kuchen wie das letzte Mal, der hat so toll geschmeckt«.* Leichter gesagt, als getan, denn damals hatte ich zwei verschiedene Rezepte kombiniert und wusste natürlich nicht mehr genau wie.

Experimentieren Sie und freuen Sie sich auf begeisterte Reaktionen von Familie und Freunden.

Gutes Gelingen und viel Freude beim Backen wünscht Ihnen

Ihr

Hinweise und Tipps

- Wenn in diesem Buch eine **Springform** verwendet wird, handelt es sich um eine mit 26 cm Durchmesser, bei einer kleineren Form mit 24 cm Durchmesser wird der Kuchen höher und benötigt etwas mehr Zeit zum Durchbacken als angegeben. Beobachten Sie das Gebäck in diesem Fall gut, damit es nicht zu dunkel wird.
  Für **Kastenformen** gilt eine Länge von 24 – 30 cm, bei der **Gugelhupfform** ein Durchmesser von 22 – 24 cm.

- **Ich heize ich den Backofen meist nicht vor,** wenn doch – wie bei Brandteigen –, ist es im Rezept entsprechend angegeben. Ich stelle den Kuchen also ins kalte Rohr und schalte dann erst den Ofen ein. Für dieses Vorgehen sind die **Backzeiten** und **Backtemperaturen** in diesem Buch ausgelegt.
  Backöfen brauchen unterschiedlich lange, bis sie eine bestimmte Temperatur erreicht haben, je nach Art (Elektro- oder Gasofen), Modell und Alter. Wenn Sie im nicht vorgeheizten Backofen backen, Ihr Gebäck also in den kalten Ofen stellen und diesen dann erst anstellen, sollten Sie Ihr Gebäck – gerade bei kurzen Backzeiten – **im Auge behalten.** Die Angabe der nötigen Backzeit ist immer nur eine ungefähre Angabe. Die Dicke des Kuchens, die verwendete Honigart und Unterschiede bei Backöfen können dazu führen, dass sich die angegebenen Zeiten verkürzen oder verlängern. Deshalb sollten Sie immer wieder einen Blick auf den Backvorgang werfen, denn zwischen noch nicht ganz fertig und verbrannt liegen oft nur wenige Minuten.
  Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich alle Temperatur- und Zeitangaben in diesem Buch auf einen **Elektrobackofen mit Ober- und Unterhitze.** Bei einem Umluftherd beachten Sie die entsprechenden Angaben des Herstellers. Wenn ich in meinem Backofen mit Umluft backe, reduziere ich die Temperatur um 20 bis 25 Prozent, halte allerdings die Zeitangaben wie beschrieben ein.

- Wenn im Rezept angegeben ist, die **Backofentür nicht während des Backens zu öffnen**, dann zügeln Sie bitte auch Ihre Neugier, denn durch das Öffnen könnte das Backwerk in sich zusammenfallen.

- Ich benutze überwiegend **einheimische Zutaten**, nach Möglichkeit aus kontrolliert-biologischem Anbau, hin und wieder etwas exotischere Zutaten, die jedoch leicht erhältlich sind.
- In allen Rezepten verwende ich **Vollkorngetreide**, das ich direkt vor der Zubereitung frisch vermahle. Besitzen Sie keine eigene Getreidemühle, besteht die Möglichkeit, Getreide in Naturkostläden, Reformhäusern oder Hofläden mahlen zu lassen. Wenn Sie sich langfristig vollwertig ernähren wollen, lohnt sich jedoch die Anschaffung einer eigenen Mühle.
- Der höhere Kleieanteil von Vollkornmehl, auch Honig statt Zucker macht den Teig zäher als bei herkömmlichen Kuchen. Daher benötigen Sie meist etwas mehr **Triebmittel** als für Weißmehlgebäcke. Zur Sicherheit sollten Sie den Teig immer einige Minuten gehen lassen, um festzustellen, ob er die richtige Konsistenz hat.
  Für einen lockereren Teig können Sie zusätzlich einen Teil der **Kleie aussieben,** bei einigen besonders feinen Kuchen empfehle ich Ihnen dies sogar. Die Kleie eignet sich beispielsweise zum Ausstreuen der Kuchenform oder findet Verwendung in anderen Gerichten wie Müsli, Salaten oder Saucen.
- Zum **Süßen** nehme ich Honig, Säfte oder auch Trockenobst, auf raffinierten Zucker verzichte ich grundsätzlich. Veganer können auf alternative Süßungsmittel wie Sirup oder Melasse zurückgreifen, verwenden Sie dabei die gleichen Mengen. Allerdings kann insbesondere bei Melasse das Gebäck etwas dunkler werden.
- Beim **Backen mit Honig** statt Fabrikzucker gilt es einige Besonderheiten zu beachten:
  Manche Kuchen bekommen als Verzierung oder Guss eine **Eiweiß-Honig-Masse**, die überbacken wird. Dabei muss man im Gegensatz zur Verwendung von Zucker oder Puderzucker berücksichtigen, dass die Masse nicht ganz so fest wird oder im Inneren etwas klebrig bleibt.
  Ähnliches gilt auch für eine selbst gemachte **Kuvertüre** aus Honig, Fett, Kakao, Carob oder Nüssen.
  In solchen Fällen müssen Sie entscheiden, ob Sie das akzeptieren können oder ob Sie mit einem Verlust an Vollwertigkeit auf Zucker ausweichen

oder eine fertige Kuvertüre aus dem Reformhaus oder dem Naturkostladen verwenden.

- ❍ Ich bevorzuge **Butter** als Fett, genauso gut eignet sich jedoch ungehärtete und nicht umgeesterte **Margarine**, wie Sie sie im Reformhaus oder Naturkostladen erhalten. Dies gilt besonders für tierisch-eiweißfreie Rezepte, bei denen ich mitunter auch Öle verwende.
- ❍ Als **Binde- und Dickungsmittel** dienen neben Speisestärke insbesondere Maismehl, Pfeilwurzel-, Johannisbrotkernmehl und Agar-Agar. Gelatine hat in der vegetarischen Vollwerternährung keinen Platz. Beachten Sie, dass Cremes, Füllungen und Tortenguss dadurch etwas weniger fest werden als bei herkömmlichen Bindemitteln. Wenn Sie bei einzelnen Rezepten ein anderes Bindemittel als das beschriebene verwenden, beachten Sie die Mengenangaben auf der jeweiligen Packung.
- ❍ Die Rezepte für **Hefeteige** beschreiben die Verwendung von Frischhefe. Natürlich können Sie stattdessen auch Trockenhefe nehmen. Richten Sie sich dann nach den Angaben des Herstellers.
- ❍ In den Rezepten ist es nicht extra erwähnt, aber selbstverständlich müssen Sie **Obst, Beeren und Gemüse waschen und putzen,** bevor sie in den Kuchen kommen.
- ❍ Obwohl man durch das **Schälen von Äpfeln oder Birnen** auf etwas Vollwertigkeit verzichtet, empfiehlt es sich mitunter aus Geschmacksgründen, die Schale zu entfernen.
- ❍ Bei **Marmeladen** bevorzuge ich mit Honig hergestellte Alternativen. Fehlt die entsprechende Sorte im Handel, stelle ich ein mit Honig gesüßtes Obstmus her, das ich bei Bedarf mit einem der vorgenannten Mittel leicht eindicke.

Wenn es schnell gehen soll

Kuchenbacken benötigt meist viel Zeit für das Herstellen des Teigs, Ruhenlassen, Backen und Abkühlen. Das sollte nicht abschrecken: Für eilige Kuchenliebhaber gibt es schnell gerührte Alternativen, die schon nach einer Stunde fertig gebacken sind und anschließend nur noch auskühlen müssen.

Jedes Land kennt seine eigenen Kuchen. In diesem Buch möchte ich Ihnen einige dieser Spezialitäten vorstellen und mit einem Kuchen aus dem hohen Norden beginnen.

Finnischer Rührkuchen

250 g Weizen	fein mahlen und mit
3 TL Backpulver	mischen.
150 g Butter	in einer Schüssel schaumig rühren. Löffelweise
100 g Honig	und
1 Prise Salz	zufügen, dann einzeln
3 – 4 Eier	einrühren.
30 g Feigen	fein würfeln und mit dem Mehl nach und nach in den Teig geben. Kräftig mit
Vanille,	
Zimt	und
Nelkenpulver	würzen und dann löffelweise
90 ml saure Sahne	zugeben. Eine Kastenform mit etwa 25 cm Länge gut einfetten, mit
Semmelbröseln	leicht ausstreuen, Teig hineingeben und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 45 – 50 Minuten backen. Abkühlen lassen und servieren.

Tipp: Nehmen Sie statt 90 ml saurer Sahne nur 75 ml und fügen Sie noch 1 EL Sanddornsaft hinzu, Sie können auch etwas Ingwerpulver zugeben.

Tipp: Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, können Sie ihn horizontal in der Mitte durchschneiden und beide Schnittflächen mit Sanddornmarmelade oder einer anderen Marmelade bestreichen und dann wieder zusammenfügen.

Häufig wird zum Backen in erster Linie Weizen verwandt, manchmal noch Dinkel oder für Brot Roggen. Eigentlich ist das schade, denn damit verzichtet man auf eine große Vielfalt und interessante Geschmacksnuancen, wie das folgende goldgelbe Beispiel zeigt.

Ingwer-Mais-Kuchen

4 Eier	trennen.
200 g Butter	schaumig rühren, nach und nach die Eigelbe und
150 g Honig	zufügen.
250 g Maismehl	mit
2 TL Backpulver	mischen und löffelweise zur Buttermasse geben.
1 gehäuften TL Ingwerpulver	zufügen. Die Eiweiße mit
etwas Salz	sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine Kastenform mit 24 cm Länge gut einfetten, Teig einfüllen und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C 45 – 50 Minuten backen. Noch einige Minuten im Ofen lassen, herausnehmen, aus der Form lösen und erkalten lassen.

Tipp: Ingwerfans können 1 EL frisch geriebenen Ingwer unter den Teig mischen.

Kaum eine Obstsorte ist so vielfältig zu verwenden wie der Apfel. Weltweit soll es mehr als 30.000 Apfelsorten geben, da ist die Vielfalt der Rezepte kaum verwunderlich.
Der folgende Kuchen hat den Vorteil, dass man ihn schon lauwarm essen kann.

Schneller Apfelkuchen

200 g Weizen	fein mahlen, mit
2 gehäuften TL Backpulver	mischen.
180 g Margarine	mit
80 g Honig	schaumig rühren, nach und nach
3 Eier	unterrühren.
400 g Äpfel	schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden, sofort in die Schaummasse geben und unterheben. Zuletzt das Mehl vorsichtig hineinrühren. Springform mit
Margarine	einfetten, Teig einfüllen, im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 35 Minuten backen.

Tipp: Servieren Sie zum Apfelkuchen Vanilleeis und geschlagene, ungesüßte Sahne.

Für Muffins benötigt man zwar eine spezielle Backform, doch die Anschaffung lohnt sich: Die kleinen Kuchen lassen sich einfach herstellen, bieten viele Variationsmöglichkeiten und passen auf jede Kaffeetafel.

Johannisbeermuffins

250 g Dinkel	fein mahlen. Gut mit
1 Päckchen Backpulver,	
Ingwer	und
Vanille	mischen.
1 Ei	leicht verquirlen und mit
80 g Honig,	
150 g Joghurt	und
60 ml Sonnenblumenöl	verrühren. Die Mehlmischung einrühren.
200 g rote Johannisbeeren	vorsichtig unterheben. Den Teig in die speziellen, eingefetteten Muffinformen füllen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 15 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus den Formen lösen.

Tipp: Der Teig geht noch besser auf und die Muffins werden noch lockerer, wenn Sie 1 TL Natron unter das Mehl mischen.

Tipp: In den USA backt man Muffins klassisch mit Heidelbeeren, die meist tiefgekühlt in den Teig kommen.

Weil es schnell und einfach geht, hier ein zweites Muffinrezept mit den von mir geliebten Kokosflocken.

Kokos-Carob-Muffins

200 g Weizen	fein mahlen, mit
100 g Kokosraspeln,	
3 TL Backpulver,	
2 TL Carobpulver	und
Salz	vermischen.
1 Ei	mit
100 g Honig,	
100 ml Erdnussöl	und
200 ml Sahne	gut verrühren. Die Mehlmischung unterheben. Den Teig in die eingefetteten Muffinformen geben. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, nach einigen Minuten aus den Formen lösen.

Tipp: Schokoladiger werden die Muffins durch Kakaopulver statt Carob. Probieren Sie auch gemahlene Nüsse anstelle der Kokosraspeln. Wer es weniger gehaltvoll möchte, ersetzt die Sahne durch Milch. Statt Erdnussöl können Sie auch Sonnenblumenöl verwenden, manche lieben dazu auch Olivenöl, mir persönlich sagt dies aber nicht so zu.

Hefe braucht bekanntlich Zeit, um ihre Wirkung zu entfalten, was für schnelle Rezepte ein Nachteil ist. Deshalb empfehle ich an dieser Stelle die Karlsbader Hefeküchlein: Bei ihnen reichen 20 Minuten Ruhezeit.

Karlsbader Hefeküchlein

250 g Weizen	fein mahlen.
150 g Butter	schaumig rühren, nach und nach
2 Eigelbe	zugeben.
1 EL Honig	mit
2 EL Sahne	in einem Topf leicht erwärmen,
20 g Hefe	unter die lauwarme Flüssigkeit rühren. Zusammen mit
Salz, 1 TL abgeriebener Zitronenschale	und dem Mehl zu der Schaummasse geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig knapp bleistiftdünne, runde Fladen mit 8 – 10 cm Durchmesser formen.
150 g Kirschmarmelade	etwas verrühren und jeweils in die Mitte der Fladen einen Klecks Marmelade setzen und die Teigränder darüber schlagen. Kugeln formen und etwas flachdrücken. Die Teigstücke auf das Backblech setzen und zugedeckt 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Blech in den vorgeheizten Ofen geben und bei 200 °C etwa 15 Minuten backen. Währenddessen
2 Eiweiße mit 1 TL Honig	sehr steif schlagen. Nach Ablauf der 15 Minuten das Blech aus dem Ofen nehmen, die heißen Küchlein mit dem Eischnee überziehen und mit
80 g gehackten Mandeln	bestreuen. Weitere 10 Minuten bei 200 °C fertig backen und auskühlen lassen.

So knapp die Zeit auch sein mag, wenn überraschend Gäste kommen – für Windbeutel reicht sie meistens. Ich muss immer mehr davon machen, als wir eigentlich für uns und unsere Gäste brauchen, denn Windbeutel sind die absolute Lieblingsspeise von Della, dafür lässt sie jede Wurst und jedes Fleisch stehen. »Wurst und Fleisch?« – werden Sie erstaunt lesen, denn meine Frau und ich sind Vegetarier. Doch Della ist unsere Cairn-Terrier-Hündin und sie ernährt sich nicht vegetarisch.

Windbeutel

150 g Dinkel	fein mahlen.
70 g Butter	mit
250 ml Wasser	in einem Topf erhitzen. Das Dinkelmehl zügig in die kochende Flüssigkeit geben und so lange rühren, bis sich am Boden ein leichter Teigfilm bildet. Von der Platte nehmen und etwas abkühlen lassen.
3 – 4 Eier	nach und nach unter den Teig rühren. Das nächste Ei jeweils erst hineingeben, wenn das vorige gut verrührt ist. Der Teig soll schwer reißend vom Löffel fallen, bei größeren Eiern können drei genügen. Gegebenenfalls das vierte Ei verquirlen und nur teilweise zugeben. Zum Schluss noch
1 TL Backpulver	einrühren. Ofen auf 250 °C vorheizen. Backblech einfetten und mit zwei Teelöffeln Teighäufchen aufs Blech setzen. Wenn die Temperatur erreicht ist, Blech in den Ofen schieben. Auf keinen Fall die Ofentüre öffnen, so lange die Windbeutel nicht fertig sind, sonst fallen sie zusammen. Nach 20 – 25 Minuten sollte sich eine leichte Bräunung zeigen, dann ist es so weit: Gebäck herausnehmen und mit

	einem scharfen Messer sofort quer durchschneiden.
	Anschließend auskühlen lassen.
250 ml Sahne	mit
1 TL Honig	und
1 Prise Safran	sehr steif schlagen und die Windbeutel damit füllen.

Tipp: Sie können auch Früchtequark oder eine Mascarpone-Quark-Mischung als Füllung verwenden.

Tipp: Pikant gefüllt eignen sich die Windbeutel aufgrund ihres neutralen Geschmacks als Vorspeise eines festlichen Abendessens. Experimentieren Sie mit Kräuterquark, Linsenpaste oder Käsecreme.

Wenn es tierisch-eiweißfrei sein soll

Ernähren Sie sich vegan oder verzichten Sie aus gesundheitlichen Gründen auf tierisches Eiweiß? Kein Problem. Die folgenden Rezepte beweisen Ihnen, dass dies nicht weniger Genuss bedeuten muss.
Veganer können Honig durch die gleiche Menge alternative Süßungsmittel auf pflanzlicher Basis wie Sirup oder Melasse ersetzen.

Birnen sind fast so vielseitig einsetzbar wie Äpfel, ihr Sortenreichtum ist ähnlich groß. Zum Backen sollten Sie keine zu festen Früchte verwenden; wenn Sie nur feste zur Hand haben, sollten Sie das Obst einige Minuten dünsten (siehe Tipp).

Birnenkuchen

200 g Weizen	fein mahlen und
100 g Hafer	mittelgrob schroten. Beides mit
2 TL Backpulver,	
40 g Honig,	
80 ml Sonnenblumenöl,	
4 EL Birnensaft	und
1 Prise Salz	zu einem Teig verarbeiten. In eine gefettete Springform geben.
5 weiche Birnen	schälen, halbieren und entkernen. Mit dem
Saft einer Zitrone	beträufeln. Die Birnen mit der Schnittfläche nach unten auf den Teig legen und etwas in den Teig hineindrücken.
80 g Mandeln	mit heißem Wasser überbrühen, Schalen entfernen, gut abtrocknen und fein mahlen.
2 EL Honig	leicht erhitzen und verflüssigen. Mit den gemahlenen Mandeln und
1 TL Zimt	mischen und die Birnen damit bedecken. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C gut 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp: Wenn die Birnen zu fest sind, sollten Sie die geschälten Hälften im Gemüsesieb über Zimt- oder Ingwerwasser 5 – 10 Minuten zugedeckt dünsten.

Ich finde mehrschichtige Kuchen und Torten besonders reizvoll. Gerne verwende ich dann auch unterschiedliche Füllungen. In den folgenden Kuchen kommt jedoch nur eine Apfelfüllung.

Mehrschichtiger Apfelkuchen

175 g Margarine	schaumig rühren,
100 g flüssigen Honig	sowie
1 Prise Salz	und
abgeriebene Schale einer halben Zitrone	einrühren.
300 g Dinkel, 80 g Gerste	fein mahlen und mit
1 Päckchen Backpulver	mischen. Zusammen mit
6 EL kohlensäurehaltigem Mineralwasser	in die Honigmischung einrühren. Der Teig soll schwer reißend vom Löffel fallen. Gegebenenfalls Mehl oder Mineralwasser zugeben.
750 g Äpfel	schälen, entkernen und vierteln. Die Viertel in dünne Scheiben schneiden. Gut ein Drittel des Teigs in eine gefettete Springform geben, die Hälfte der Äpfel darauf verteilen und mit
Zimt	bestreuen. Ein weiteres Drittel Teig darübergeben und die restlichen Äpfel darauf verteilen. Mit
Vanille	bestreuen, mit dem restlichen Teig bedecken.
40 g Margarine	in Flöckchen auf den Teig geben. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Statt Äpfeln eignet sich als Füllung auch Rhabarber oder Birnen. Auch Johannisbeeren schmecken sehr lecker. Oder kombinieren Sie verschiedene Obstsorten, beispielsweise eine Schicht Äpfel mit einer Schicht Birnen.

Auch wenn Buchweizen gluten-, also kleberfrei ist, verfügt er über gute Backeigenschaften. Ich verwende ihn daher gerne für tierisch-eiweißfreie Kuchen, allerdings ist er geschmacklich nicht so zurückhaltend wie Weizen und Dinkel.
Durch die süßen Bananen benötigt man für dieses Rezept verhältnismäßig wenig Honig oder alternative Süßungsmittel.

Bananen-Apfel-Kuchen

250 g Buchweizen	fein mahlen, ebenso
100 g Haselnüsse,	beides mit
2 TL Backpulver	mischen. Dann mit
1 EL Kakao,	
1 TL Zimt,	
200 ml Wasser,	
200 ml kohlensäurehaltigem Mineralwasser	und
50 g Honig	gut verrühren.
2 mittelgroße Bananen	in dünne Scheiben schneiden.
300 g Äpfel	schälen, entkernen und vierteln. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Das Obst zusammen mit
50 g Rosinen	in den Teig einrühren, diesen in eine gefettete Springform geben und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C gut 35 Minuten backen.

Tipp: Birnen- oder Mangoscheiben eignen sich ebenso gut für einen Teig aus Buchweizenmehl.

Ich liebe es, scheinbare Gegensätze miteinander zu vereinen, also zum Beispiel Gemüse in einem süßen Kuchen zu präsentieren.

Nuss-Kürbis-Kuchen

350 g Haselnüsse	fein reiben,
100 g Weizen	fein mahlen. Geriebene Haselnüsse und Weizenmehl unter Zugabe von
1 Päckchen Backpulver	vermischen.
250 g Kürbis	fein raspeln und mit
120 g Honig,	
200 ml Apfelsaft	und
150 ml Mineralwasser	zur Nuss-Mehl-Mischung geben. Alles gut verrühren. Mit
1 TL Zimt,	
½ TL Vanille,	
1 Prise Nelkenpulver	und
1 Prise Salz	würzen. Den Teig in eine gefettete Springform geben, glatt streichen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen. Herausnehmen und aus der Form lösen.
60 g Honig	und
60 Wasser	mit
1 EL Kakao,	
1 EL gemahlenen Nüssen	und
2 g Bindobin	erhitzen und gut verrühren. Den Kuchen oben und an den Seiten nicht zu dick damit bestreichen.

Tipp: Ersetzen Sie den Kürbis durch Möhren und variieren Sie die Nussart.

Tofu lässt sich oft anstelle von Sahne oder Quark verwenden. Mit püriertem Tofu, Puddingpulver und Saft gelingen auch milchfreie Cremes und Torten.

Tofu-Traubensaft-Torte

100 g Margarine	mit
60 g Honig,	
Salz, Zimt und Vanille	schaumig rühren.
220 g Dinkel	fein mahlen und mit
2 TL Backpulver	mischen. Zusammen mit
4 EL Mineralwasser	zur Honig-Margarine-Mischung geben und alles gut verkneten. Teig etwa 2 cm größer als die Springform auswellen und den Formboden damit belegen. Mit dem überhängenden Teig einen Rand anarbeiten und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 Minuten vorbacken.
500 ml roten Traubensaft	aufkochen, vom Herd nehmen und
2 Päckchen	
Vanillepuddingpulver	und
1 TL Zitronensaft	einrühren.
600 g Tofu	mit
120 ml weißem Traubensaft	pürieren, in den Pudding geben und unter Rühren nochmals kurz aufkochen.
30 g Rosinen	untermischen und die Füllung auf den vorgebackenen Kuchenboden geben.
2 EL gemahlene Mandeln	darüber streuen und bei 200 °C weitere 30 Minuten backen.

Tipp: So erhalten Sie eine schokoladige Variante: Ersetzen Sie den roten Traubensaft durch Wasser, das Sie mit 2 EL Honig süßen und mengen Sie dem Puddingpulver 2 EL Carob oder Kakaopulver bei. Natürlich eignen sich auch andere Säfte für die Tofu-Pudding-Füllung.

Tipp: Besonders cremig wird es mit Seidentofu, den Sie in Reformhäusern oder Naturkostläden erhalten.

Gerade bei tierisch-eiweißfreien Rezepten ist eine Getreidesorte mit hohem Kleberanteil günstig. Beispielsweise Kamut, eine alte Weizensorte, die man vor kurzem wieder entdeckt hat. Sie erhalten Kamut in gut sortierten Reformhäusern und Naturkostläden. Die folgende Himbeertorte gelingt jedoch ebenso gut mit normalem Weizen oder Dinkel.

Himbeertorte

60 ml Erdnussöl	mit
60 ml Mineralwasser,	
100 g Honig,	
Vanille und Ingwer	schaumig rühren.
200 g Kamut	fein mahlen, mit
1 gehäuften TL Backpulver	mischen und zur Honig-Öl-Mischung geben. Alles gut verrühren. Den Teig in eine gefettete Springform geben und mit
600 g Himbeeren	bedecken. Den Kuchen 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen. Währenddessen
40 g Sonnenblumenöl	mit
60 g Honig, Vanille	und
Ingwer	verrühren.
100 g Haselnüsse	fein mahlen und zusammen mit
30 g gemahlenem Kamut	dazugeben. Zum Schluss
50 ml roten Traubensaft	zugießen und alles gut vermischen. Den Kuchen damit bestreichen und bei 180 °C weitere 25 Minuten backen.

Tipp: Schmackhaft sind auch Brombeeren oder Erdbeeren, bei Heidelbeeren ersetze ich die Hälfte des Getreides durch Buchweizen.

Tipp: Zimt mit einem Hauch Nelken kann Vanille ersetzen. Ich verwende auch sehr gerne Ingwer als einziges Gewürz.

Mit einer Flockenquetsche lassen sich Haferflocken ganz einfach selbst herstellen. Um Zeit zu sparen, können Sie für den folgenden Kuchen auch auf Flocken aus dem Laden zurückgreifen.

Haferflocken-Kirsch-Torte

250 g Weizen	fein mahlen. Mit
100 g Margarine,	
2 EL Mineralwasser,	
3 EL Honig, Vanille	und
1 Prise Salz	gut verkneten. Den Teig 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend ausrollen, den Boden einer gefetteten Springform damit auslegen und einen etwa 3 cm hohen Teigrand bilden. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.
500 ml Kirschsaft	mit
1 EL Honig	erhitzen.
8 EL Hafer	zu groben Flocken quetschen,
2 EL Mandeln	fein reiben und mit
2 EL Sonnenblumenkernen	in die heiße Flüssigkeit geben, einige Minuten köcheln lassen.
3 TL Johannisbrotkernmehl	in wenig Wasser auflösen, dazugeben und alles gut verrühren.
500 g Kirschen	entsteinen und unter die leicht abgekühlte Masse geben. Dann auf den vorgebackenen Boden geben, glatt streichen und mit
2 EL Kokosflocken	bestreuen. Kühl stellen und nach dem Erkalten aus der Form lösen.

Tipp: Geben Sie zum Vorbacken eine Lage Backpapier und 500 g Trockenerbsen zum Blindbacken in die mit Teig ausgelegte Form.

Tipp: Statt Kirschen schmecken auch grob geraspelte Äpfel oder Birnen.

Für einen Schwaben gehört ein Hefezopf zu den traditionellen Backrezepten. Natürlich gibt es auch eine tierisch-eiweißfreie Variante.

Hefezopf

150 ml Wasser	mit
5 cm Zimtstange,	
3 – 4 Nelken	und
1 Kardamomkaspel	aufkochen, 5 Minuten köcheln lassen und das Wasser bis auf etwa 30 °C abkühlen lassen. Gewürze entfernen.
500 g Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben, eine Mulde in das Mehl drücken.
40 g Hefe	in die Mehlkuhle bröckeln und mit
60 g Honig	und
etwas Wasser	in der Mulde zu einem Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Anschließend den breiigen Vorteig mit dem Mehl,
100 ml Mineralwasser,	
50 g Margarine	und
1 Prise Salz	kräftig zu einem Teig verkneten und gut 5 – 10 Minuten weiterkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. An einem warmen Ort zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Nochmals kurz durchkneten und in drei gleich große Stücke teilen. Aus jedem Stück eine Rolle mit etwa 3 cm Durchmesser formen, einen Zopf flechten und diesen auf ein gefettetes Backblech legen. Abschließend weitere 15 Minuten gehen lassen und im nicht vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 35 Minuten backen.

Tipp: Geschmackliche Abwechslung im Teig bringen 50 – 80 g grob gehackte oder gemahlene Nüsse oder abgeriebene Zitronenschale.

Reis lässt sich im Kuchen auf zweierlei Art verwenden, einmal als Mehl im Teig und einmal gekocht als Füllung. Für den folgenden Kuchen habe ich die zweite Variante gewählt: Rundkornreis schmeckt nicht nur in Milch gekocht hervorragend, sondern auch mit unterschiedlichen Säften.

Mandarinen-Reis-Kuchen

300 g Rundkornreis	in
300 ml Wasser	etwa 1 Stunde einweichen.
300 – 400 ml Mandarinensaft	zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
100 g Honig	in den noch heißen Reis rühren, nochmals aufkochen und 40 Minuten quellen lassen.
250 g Weizen	fein mahlen. Mit
100 g Maismehl, 50 g Honig, 50 ml Sonnenblumenöl	und
100 ml Mineralwasser	zu einem glatten Teig verarbeiten. Einige Minuten ruhen lassen. Zwei Drittel des Teigs ausrollen, den Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen gut 2 cm hohen Rand anarbeiten.
2 – 3 Mandarinen oder Clementinen	schälen, in Stücke teilen und die weißen Häute so gut wie möglich entfernen. Den Kuchenboden mit den Stücken belegen, Reis darüber verteilen und glatt streichen. Den restlichen Teig auswellen und als Deckel über den Kuchen legen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C gut 35 Minuten backen. Damit der Kuchen nicht zu braun wird, gegebenenfalls in den letzten Minuten abdecken, zum Beispiel mit Alufolie.

Tipp: Auch andere Säfte eignen sich; außerdem können Sie Zitronat und Orangeat oder Rosinen und Nüsse in den Reis geben.

Wie wäre es mit einer pikanten Tofutorte? Hier ist sie.

Gemüse-Tofu-Torte

150 g Weizen	und
100 g Buchweizen	fein mahlen. Mit
8 EL Olivenöl,	
12 EL heißem Wasser	und
Kräutersalz	zu einem Teig verkneten, etwas ruhen lassen.
250 g Kürbis	und
250 g Sellerie	grob raspeln und in
250 ml Gemüsebrühe	einige Minuten dünsten. Das Gemüse herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe etwas abkühlen lassen.
600 g Tofu	zusammen mit
2 EL Olivenöl,	abgekühlter Gemüsebrühe,
Pfeffer, Paprika, Muskat	und
Thymian	pürieren. Mit
2 – 3 EL Maismehl	unter das gedünstete Gemüse rühren. Teig auswellen, den Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen 3 cm hohen Rand anarbeiten. Das Tofugemüse einfüllen, glatt streichen und mit
20 g gemahlenen Haselnüssen	bestreuen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 40 – 45 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Anderes Gemüse eignet sich natürlich ebenso gut. Mehr Biss bekommt die Torte durch gewürfeltes Gemüse.

Tipp: Sie erhalten eine Torte mit Guss, wenn Sie das abgetropfte und zerkleinerte Gemüse direkt auf den Teig geben und die Tofumischung darüber verteilen. Nehmen Sie in diesem Fall statt 600 g Tofu nur 400 g.

Wenn es nussig schmecken soll

Nüsse in allen Variationen gehören in viele Kuchen, wo sie oft auch ganz oder teilweise das Mehl ersetzen. In den folgenden Rezepten sind sie die herausragenden Zutaten, welche dem Kuchen einen ganz eigenen Charakter verleihen.
Meist kann man – je nach Wunsch und Laune – zwischen den einzelnen Nuss-Sorten abwechseln oder sie mischen. Damit schmeckt jeder Kuchen etwas anders. Trotzdem gibt es für jeden Kuchen die optimale Sorte, die ich Ihnen in den jeweiligen Rezepten vorstellen möchte.

Der Heimat des folgenden Kuchens verdanke ich viele schöne Erinnerungen. Immerhin habe ich neunmal am berühmten Engadin-Ski-Marathon über 42 km teilgenommen und die herrliche Landschaft, den einmaligen Schnee und den Sonnenschein unter strahlendblauem Himmel genossen. Am Start zitterte ich mitunter wegen extremer Kälte. Immer war jedoch ein Cafébesuch mit einem oder mehreren Stücken der bekannten Nusstorte einer der kulinarischen Höhepunkte. Hier die vollwertige Variante.

Engadiner Nusstorte

350 g Dinkel	fein mahlen. Mit
1 Ei,	
60 g Honig,	
150 g Butter,	
Salz	und
etwas abgeriebener	
Zitronenschale	zu einem Teig verarbeiten und diesen 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Währenddessen
300 g Walnusskerne	grob hacken.
150 g Honig	erwärmen, den Topf vom Herd nehmen, vorsichtig
250 g Sahne	einrühren und nochmals erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Walnüsse unterrühren und die Nussmasse abkühlen lassen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, ein Viertel davon abtrennen und dieses zurück in den Kühlschrank legen. Den Teig auswellen, den Boden einer Springform mit 24 – 26 cm Durchmesser damit belegen und einen 2 cm hohen Rand formen. Walnussmasse auf den Teigboden streichen. Den restlichen Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auswellen, in

	2 cm breite Streifen schneiden und den Kuchen gitterförmig damit belegen.
1 Eigelb	mit
1 EL Milch	verquirlen und das Teiggitter damit bestreichen.
	Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 Minuten backen. Um eine zu starke Bräunung zu verhindern, die Torte gegebenenfalls nach 20 – 25 Minuten abdecken, zum Beispiel mit Alufolie.

Tipp: Nicht klassisch, aber trotzdem gut und etwas preisgünstiger wird es mit einer Nussmischung. Statt Dinkel können Sie auch Weizen nehmen.

Kokosnussraspel verwende ich sehr gerne und in vielen Gerichten. Meine Frau ist nicht immer begeistert, diesen Kuchen jedoch mag auch sie.

Kokosnusskuchen

160 g Weizen	fein mahlen und mit einer
kräftigen Prise Salz	mischen.
90 g Butter	in Flöckchen auf das Mehl geben, verkneten und nach und nach
4 EL kalten Apfelsaft	zugeben. Gegebenenfalls den Teig zum Schluss mit der Hand glatt kneten. Den Boden einer nicht gefetteten Springform mit dem Teig auslegen und einen Rand anarbeiten. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 10 Minuten vorbacken. Für die Füllung
120 g Butter	schaumig rühren. Nach und nach
80 g Honig,	
1 Ei,	
2 Eigelb,	
100 ml Milch,	
2 EL Apfelsaft,	
½ TL Vanille	und
1 Prise Salz	einrühren.
50 g halbbittere Schokolade	grob raspeln und zusammen mit
200 g Kokosraspeln	zur Buttermasse geben und alles zu einem Teig verrühren. Füllung auf den vorgebackenen Boden geben und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C weitere 10 Minuten backen, herausnehmen und einige Minuten abkühlen lassen.
2 Eiweiß	sehr steif schlagen,
1 TL Zitronensaft	tropfenweise zugeben,
50 g flüssigen Honig	einrühren und zum Schluss

1 g Bindobin

unterheben. Auf den Kuchen geben, glatt streichen und die Oberfläche wellenförmig mit einer Gabel verzieren.
Bei 180 °C weitere 20 Minuten backen.
Ofen kurz öffnen und den Kuchen noch einige Minuten im geschlossenen Ofen stehen lassen.
Herausnehmen, auskühlen lassen und servieren.

Tipp: Neben Apfelsaft eignet sich auch ein anderer Saft. Die geraspelte Schokolade lässt sich durch gehackte Wal- oder Haselnüsse ersetzen. Auch Rosinen oder anderes Trockenobst in der Füllung machen sich gut.

Feigenmus harmoniert besonders gut mit Haselnüssen und gibt diesem Kuchen seinen speziellen Reiz. Walnüsse passen ebenso gut, sind jedoch vergleichsweise teuer. Mit dem restlichen Feigenwasser können Sie Ihren Kaffee verfeinern (siehe Seite 153).

Feigen-Nuss-Kuchen

150 g Trockenfeigen	gut mit warmem Wasser bedecken und eine Stunden quellen lassen.
200 g Weizen	fein mahlen und mit
1 gehäuften TL Backpulver	mischen. Zusammen mit
30 g Honig,	
1 Ei, 1 Eigelb	und
100 g Margarine	schnell zu einem Teig verarbeiten und diesen zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die eingeweichten Feigen möglichst ohne Einweichwasser pürieren. Teig auswellen, den Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen knapp 3 cm hohen Rand anarbeiten. Das Feigenmus auf dem Teigboden verteilen.
220 g Haselnüsse	fein mahlen.
120 g Honig	mit
3 Eigelb	schaumig rühren. Die gemahlenen Haselnüsse mit
2 EL Sahne	dazugeben und einrühren.
4 Eiweiß	sehr steif schlagen, vorsichtig unter die Nussmasse heben. Diese über das Feigenmus verteilen und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa eine Stunde backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Noch interessanter wird der Kuchen, wenn Sie ein Drittel des Weizens durch Buchweizen oder Roggen ersetzen. Bei Roggen empfehle ich mindestens 2 TL Backpulver.

Wo sonst als auf meiner Lieblingsinsel Rügen hätte ich die Anregung für diesen Kuchen erhalten können? Sanddornbeeren werden dort als Rügens Alternative zur Kiwi bezeichnet, vor allem wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts. Farbenfroh leuchten die goldgelben Früchte im Herbst zwischen den Dünen der Badestrände, auf Hiddensee und in ganz Mecklenburg-Vorpommern.

Mandel-Sanddorn-Kuchen

300 g Weizen	fein mahlen.
150 g Butter	mit
120 g Honig	und
3 Eigelb	schaumig rühren. Weizenmehl mit
1 Päckchen Backpulver	mischen und löffelweise unterrühren, zuletzt
4 EL Sanddornsaft	unterziehen.
	Springform einfetten und Teig einfüllen.
3 Eiweiß	sehr steif schlagen, nach und nach
100 g Honig,	
3 – 4 EL Sanddornsaft	und
160 g geriebene Mandeln	unterheben und mit
Zimt	und
Kardamom	würzen. Belag auf dem Teig verteilen. Auf der mittleren Schiene des nicht vorgeheizten Backofens bei 200 °C knapp 60 Minuten backen. Gegebenenfalls nach 45 Minuten abdecken, damit der Kuchen nicht zu braun wird.

Tipp: Garnieren Sie den Kuchen mit Sanddornsahne oder servieren Sie die geschlagene Sahne separat dazu. Mengen Sie beim Sahneschlagen für das Sanddornaroma 1 EL Sanddornsaft bei.

Pistazien haben einen sehr hohen Eiweißanteil, was sie für die Ernährung sehr wertvoll macht. Weil die kleinen Nüsse jedoch recht teuer sind, nutzt man sie häufig nur zur Dekoration. Anders beim folgenden Kuchen: Er schmeckt nicht nur gut, sondern bekommt durch die Pistazienfüllung eine besonders interessante Färbung.

Pistazienkuchen

350 g Weizen	fein mahlen. Mit
100 g Honig,	
Salz,	
2 Eiern	und
180 g Butter	schnell zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Zwei Springformen einfetten. Eine der Formen mit knapp zwei Dritteln des Teiges auslegen und einen knapp 2 cm hohen Rand anarbeiten. Mit dem restlichen Teig den Boden der zweiten Springform auslegen und beide Teigböden im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 15 Minuten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit
150 g ungeschälte Mandeln	und
100 g Pistazienkerne	fein reiben, dann
2 Eigelb	mit
120 g Honig	schaumig rühren.
4 Eiweiß	sehr steif schlagen und auf die Schaummasse gleiten lassen. Die zerkleinerten Nüsse mit
Vanille,	
Zimt	und
2 EL Sanddornsaft	mischen. Zusammen mit
2 – 3 EL Sahne	auf die Eiweißmasse geben und vorsichtig unterheben. Die Füllung auf den Teigboden

	mit Rand geben, sie sollte gerade mit diesem abschließen. Mit der zweiten Kuchenplatte abdecken. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C nochmals 20 Minuten backen. Damit der Kuchen nicht zu braun wird, gegebenenfalls während der letzten 5 Minuten mit Alufolie abdecken.
2 EL Honig	mit
2 EL Butter	erwärmen und 3 – 4 Minuten köcheln lassen.
30 g Haselnüsse	sehr fein mahlen und zusammen mit
2 TL Carob	in die heiße Honigmasse einrühren. Als Glasur auf den Kuchen streichen und mit
10 g gehackten Pistazien	bestreuen.

Tipp: Eine einfachere Glasur statt der beschriebenen erhalten Sie, wenn Sie 1 Eigelb mit 1 – 2 EL Sahne verquirlen und den Kuchen vor dem zweiten Backen damit bestreichen.
Natürlich geht auch fertige Kuvertüre.

Wenn Sie es gerne saftig mögen

Obst, Saft, Quark oder Marmelade geben Ihnen beim Hineinbeißen in ein Kuchenstück das Gefühl, etwas Saftiges zu essen und daher sind diese Zutaten so beliebt.

Vor einigen Jahren habe ich für einen Weihnachtsbasar Kuchen gebacken. Nachdem am ersten Tag viel verkauft wurde, wollte ich am Samstagabend nochmals einen Kuchen backen, den Möhrenkuchen. Es musste schnell gehen. Am anderen Morgen wunderten sich einige Hausfrauen, wie überaus locker und leicht der Kuchen doch sei und fragten, ob wirklich Möhren darin seien, was ich natürlich im Brustton der Überzeugung bestätigte. Der Kuchen schmeckte allen vorzüglich.
Als ich abends heimkam und im Kühlschrank nach all dem Süßen, das ich tagsüber gegessen hatte, nach etwas Herzhaftem suchte, traf mich fast der Schlag: Da stand die Schüssel mit den geriebenen Möhren, die ich eigentlich im Kuchen wähnte. Hauptsache jedoch, der ungewollt reine Nusskuchen hatte den Gästen trotz fehlender Möhren geschmeckt.

Möhrenkuchen

4 Eier	trennen. Eigelb mit
100 g Honig	schaumig rühren.
120 g Weizen	fein mahlen und mit
1 TL Backpulver	mischen.
300 g Möhren	fein reiben und
200 g Haselnüsse	fein mahlen. Beides zur Schaummasse geben und gut verrühren. Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterheben. Masse in eine gefettete Springform geben und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.
40 g Honig	und
40 g Butter	leicht erwärmen, mit
2 EL gesiebtem Carob	gut verrühren und den Kuchen damit bestreichen. Anschließend kühl stellen.

Tipp: Zimt, Vanille oder 1 – 2 TL geriebener Ingwer harmonieren gut mit den Möhren.

Tipp: Der Kuchen schmeckt auch mit Kürbis und Zucchini.

Kartoffeln kennt man überwiegend für Salate oder als Beilage zu pikanten Gerichten. Sie eignen sich aber auch vorzüglich für eine festliche Torte.

Kartoffeltorte

50 g Rosinen	mit
100 ml Apfel- oder Traubensaft	bedecken und eine Stunde stehen lassen.
300 g am Vortag gekochte Kartoffeln	schälen, fein reiben oder durch die Kartoffelpresse drücken.
5 Eigelb	mit
100 g Honig	schaumig rühren.
1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 100 g gemahlene Mandeln, 50 g Zitronat	und die abgetropften Rosinen unter die Eimasse rühren. Die Kartoffelmasse dazugeben.
5 Eiweiß	steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine Springform einfetten und mit
Vollkornbröseln	ausstreuen. Kartoffelteig hineingeben und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 60 Minuten backen.

Tipp: Zur Torte passt ein Überzug aus Kuvertüre. Belegen Sie den Kuchen vor dem Backen mit geschälten Mandeln.

Bananen sind ein tolles Obst. Kaum eine zweite Obstart lässt sich so vielfältig für immer neue und leckere Gerichte, wie Tomaten-Bananen-Salat, Bananensuppe oder Bananengemüse verwenden. Dies gilt auch und ganz besonders für Kuchen.

Bananenkuchen

125 g Butter	mit
125 g Honig	verrühren und nacheinander
3 Eigelb	unterrühren.
1 – 2 cm Ingwerwurzel	fein reiben und dazugeben. Mit
Zimt,	
Nelken	und
Muskatblüte	würzen.
200 g Weizen	und
100 g Hirse	fein mahlen. Mit der Honig-Butter-Mischung gut verrühren.
1 Banane	mit der Gabel zerdrücken oder pürieren und unter den Teig mischen.
3 Eiweiß	steif schlagen und ebenfalls vorsichtig unter den Teig heben. Eine Kastenform gründlich einfetten und gut die Hälfte des Teigs einfüllen.
2 Bananen	in Scheiben schneiden, mit dem
Saft einer halben Zitrone	beträufeln und auf den Teig legen. Mit dem restlichen Teig bedecken und diesen glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C 35 – 40 Minuten backen.

Tipp: Zur Adventszeit füge ich gern noch Lebkuchengewürz bei.

Tipp: Bestreuen Sie die Bananenscheiben mit 50 – 60 g gemahlenen Nüssen, bevor Sie den restlichen Teig in die Form geben.

Ein süßer Käsekuchen besteht nicht aus dem, was man landläufig unter Käse versteht, sondern aus Quark, der ja auch als Frischkäse bezeichnet wird.

Käsekuchen

200 g Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
60 Honig,	
1 Prise Salz	und
1 Ei	hineingeben und leicht verrühren.
100 g Butter	in Flöckchen und
½ TL Vanille	dazugeben und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Teig 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Springform mit
Butter oder Margarine	einfetten. Teig auswellen, den Boden der Form damit belegen und einen etwa 3 cm hohen Rand anarbeiten. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen, im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen und aus dem Ofen nehmen. In der Zwischenzeit
4 Eier	trennen. Eigelb mit
40 g Honig,	
1 Prise Salz	und
Vanille	in einer Schüssel schaumig rühren.
750 g Quark	unterrühren und weiter schaumig schlagen.
30 g Dinkelgrieß,	
100 g klein geschnittene, getrocknete Aprikosen	sowie
80 g grob gemahlene, geschälte Mandeln	hinzufügen. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

50 g Aprikosenmarmelade	glattrühren und auf den vorgebackenen Kuchenboden streichen. Die Quarkmasse darübergeben und die Oberfläche glatt streichen. Auf der mittleren Schiene des nicht vorgeheizten Ofens bei 140 °C 65 – 70 Minuten backen. Einige Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen, dann herausnehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Probieren Sie statt getrockneter Aprikosen und Aprikosenmarmelade Datteln und Dattelmus. Dattelmus lässt sich ganz einfach selbst herstellen, indem Sie getrocknete Datteln in Wasser oder Saft einige Stunden einweichen und anschließend mit möglichst wenig Einweichwasser pürieren.

Tipp: Ersetzen Sie 250 g des herkömmlichen Quarks durch 250 g italienischen Ricotta-Frischkäse.

Beim folgenden Rezept möchte ich Sie daran teilhaben lassen, wie ich ein Gericht abwandle und so etwas ganz Neues kreiere.
Die italienische Küche kennt einen herzhaften Spaghettikuchen, den ich zum Spätzle-Gemüse-Kuchen abgewandelt hatte. Mir kam die Idee, aus dem pikanten Kuchen eine süße Variante zu machen. Herstellart und wichtige Zutaten, wie Spätzle und getrennte Eier, sollten bleiben. Es war naheliegend, das Gemüse durch Äpfel und Rosinen sowie einen Teil des Käses durch Honig zu ersetzen. Reichten diese Veränderungen? Ich entschied mich, zusätzlich gemahlene Nüsse in den Teig zu geben. Doch wie die Spätzle bedecken, um ein Hartwerden zu verhindern? Streusel? Quark? Eischnee? Käse wie beim pikanten Kuchen schied aus. Ich wählte eine ganz einfache Variante mit Nüssen, Butter und Honig. Das Resultat? Probieren Sie selbst.

Apfel-Spätzle-Kuchen

3 Eier	trennen. Eigelb mit
30 g weicher Butter	schaumig rühren, nach und nach
100 g Honig	dazugeben.
700 g Äpfel	schälen, entkernen und grob in die Eiercreme raspeln.
100 g Rosinen	und
100 g gemahlene Haselnüsse	untermischen. Mit
Zimt, Ingwer	und
Muskatblüte	würzen.
400 – 500 g gekochte Spätzle	unterrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. In eine gut gefettete Springform geben, glatt streichen und mit
80 g gemahlenen Haselnüssen	bestreuen.
40 g Butter	und
60 g Honig	erwärmen, gut verrühren und löffelweise über die Nüsse geben. Im nicht vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 50 Minuten backen, etwas auskühlen lassen und aus der Form nehmen.

Bei Kürbis handelt es sich um eine meiner Lieblingsgemüsesorten. Ich bevorzuge Hokkaidokürbis, nicht nur wegen des Geschmacks, sondern auch wegen der gelb-orangenen Farbe, denn bekanntlich isst das Auge mit.

Kürbiskuchen

125 g Sonnenblumenkerne	fein mahlen und beiseite stellen. Kastenform gut mit
Butter	einfetten und mit 1 EL der gemahlenen Sonnenblumenkerne ausstreuen.
250 g Weizen	fein mahlen.
125 g weiche Butter,	
100 g Honig	und
3 Eier	in eine Schüssel geben und gut verrühren. Das Mehl mit
1 Päckchen Backpulver	mischen, zur Butter-Ei-Masse geben und verrühren. Mit
2 EL Carobpulver,	
1 TL Vanille	und
1 TL geriebenen Ingwer	würzen.
375 g Kürbis	fein reiben. Zusammen mit den restlichen Sonnenblumenkernen und
2 EL Apfelsaft	zum Teig geben und alles gründlich durcharbeiten. Teig in die Kastenform füllen und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 60 – 70 Minuten backen. Gegebenenfalls während der letzten 10 Minuten mit Alufolie abdecken, um eine zu starke Bräunung zu verhindern.

Tipp: Nehmen Sie Nüsse statt Sonnenblumenkerne oder ersetzen Sie ein Viertel des Weizens durch Roggen.

Tipp: Sehr gut eignen sich für diesen Kuchen anstelle von Kürbis auch Äpfel. Statt Carob können Sie genauso gut Kakaopulver nehmen.

Die englische Küche hat ja bei uns eigentlich nicht den besten Ruf, doch finde ich immer wieder sehr interessante Rezepte, vor allem für Kuchen. Das folgende Rezept eignet sich vorzüglich für die Advents- und Weihnachtszeit, wenn es kaum frisches, einheimisches Obst gibt. Da sich der Kuchen einige Wochen aufbewahren lässt, brauchen Sie ihn nicht direkt vor den Festtagen zu backen. Haben Sie ihn jedoch vorher einmal angeschnitten, werden Sie ihn wohl nochmals machen müssen, er schmeckt einfach zu gut.

Englischer Früchtekuchen

250 g Butter oder Margarine	in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach
150 g Honig	und
4 Eigelb	unter Rühren zugeben.
250 g Weizen	und
50 g Roggen	fein mahlen. Mit
1 Päckchen Backpulver	mischen, zur Buttermasse in die Schüssel geben und mit
2 EL rotem Traubensaft, Salz, Muskatnuss, Zimt, Nelkenpulver	und
abgeriebener Schale einer halben Zitrone	würzen. Alles gut verrühren.

30 g Zitronat,	
30 g Orangeat,	
100 g Feigen,	
100 g Datteln	und
100 g getrocknete Aprikosen	klein würfeln und in den Teig rühren.
4 Eiweiß	sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen, glatt streichen, mit
30 g Mandelblättchen	bestreuen und diese etwas in den Teig drücken. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C 60 – 70 Minuten backen. Nach dem Backen einigen Minuten in der Form ruhen lassen. Anschließend aus der Form nehmen, Backpapier abziehen und vollständig auskühlen lassen. Erst nach einigen Stunden oder am nächsten Tag anschneiden.

Tipp: Nach dem vollständigen Auskühlen in Alufolie gewickelt, hält sich der Kuchen 3 – 4 Wochen.

Tipp: Weniger Arbeit macht es, wenn Sie 200 g der angegebenen Trockenfrüchte durch Rosinen ersetzen.

Tipp: Mehr Biss bekommt der Kuchen durch 100 g halbierte Haselnüsse oder Mandeln. Nehmen Sie in diesem Fall entsprechend weniger Trockenfrüchte.

Die nordamerikanische Küche verfügt über eine Vielzahl von interessanten Kuchenrezepten, wobei man sich natürlich fragen kann, ob es eine eigenständige nordamerikanische Küche überhaupt gibt oder nicht vielmehr ganz verschiedene Richtungen. Doch soll uns diese Frage hier nicht weiter stören. Genießen wir aus der Vielfalt herausgegriffen beispielsweise den folgenden Kuchen.

Marmeladenkuchen

4 Eier	trennen.
100 g Butter	schaumig rühren, nach und nach
100 g Honig	und die Eigelbe dazugeben.
300 g Weizen	und
50 g Gerste	fein mahlen und mit
1 Päckchen Backpulver	mischen. Das Mehl abwechselnd mit insgesamt
125 ml Buttermilch	zur Eiermasse geben und gut unterrühren.
450 g Kirschmarmelade	und
1 Prise Salz	untermischen. Die Eiweiße sehr steif schlagen und locker unter den Teig ziehen. Eine Springform gut mit
Butter oder Margarine	einfetten, den Teig hineingeben und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 60 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und anschließend aus der Form lösen.

Tipp: Statt Kirschmarmelade eignet sich jede andere Marmelade, besonders gut passt leicht herbe Orangenmarmelade.

Tipp: Natürlich können Sie den Kuchen vollständig aus Weizen- oder Dinkelmehl backen oder die Gerste durch Roggen oder Hafer ersetzen.

In seiner belgischen Heimat füllt man den folgenden Kuchen nur mit Milchreis. Weil mir der gewisse Pfiff dabei fehlte, habe ich versucht, diesen Mangel durch ein verändertes Rezept zu beheben.

Belgischer Reiskuchen

250 g Weizen	fein mahlen. Mit
50 g Honig,	
1 Ei,	
120 g Butter	und
Salz	zu einem glatten Mürbeteig kneten und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
150 g Rundkornreis	mit
knapp 750 ml Milch	und
etwas Salz	aufkochen und bei schwacher Hitze gut 30 Minuten quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen und der Reis weich ist.
2 EL Sanddornsaft	und
50 g Rosinen	unter den Reis rühren.
30 g Butter	und
30 g Honig	mit
2 – 3 Eigelb	und
50 g gehackten Mandeln	verrühren und unter den Milchreis mischen. Mürbeteig ausrollen, in eine ungefettete runde Kuchenform legen und einen Teigrand hochziehen. Reisbrei darauf verteilen.
1 Ei	mit
1 TL Honig	und
45 g zerlassener Butter	mischen und über den Milchreis gießen. Mit
50 g Mandelblättchen	bestreuen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 60 Minuten backen.

Das Besondere an diesem aus den USA stammenden Kuchen ist der Boden: Er besteht aus bereits zweimal gebackenem Zwieback und wird durch Butter und Honig zusammengehalten.

Cheese Cake

200 g ungesüßten Vollkornzwieback	zwischen Folie oder Pergamentpapier legen und mit dem Nudelholz fein zerdrücken. Mit
40 g Honig, Salz	und
100 g Butter	gut verkneten. Springform mit
Butter	einfetten, Zwiebackteig als Boden hineingeben und festdrücken.
125 g Butter	mit
60 g Honig und Salz	schaumig rühren.
4 Eier	trennen, die Eigelbe nach und nach in die Buttermasse rühren und mit
Vanille	würzen.
60 g Weizen	fein mahlen, über die Masse streuen und unterziehen.
350 g Quark	zusammen mit
125 ml Sahne	einrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Quarkfüllung auf dem Zwiebackteig verteilen und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 55 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Sie können den Zwieback auch nur grob zerkleinern und anschließend im Mixer fein vermahlen. Geben Sie dabei nicht zu viel Zwieback in den Mixbecher, sonst läuft die Klinge bald leer.

Tipp: Der Boden hält besser zusammen, wenn Sie 1 EL Pfeilwurzelmehl zur Zwiebackmasse geben.

Tipp: Wer es süß mag, glasiert den Kuchen mit Honig: Kochen Sie hierfür 2 EL Honig und 2 EL Saft etwa 5 Minuten auf, nehmen Sie den Kuchen nach einer Backzeit von etwa 30 Minuten kurz aus dem Ofen und bestreichen Sie ihn vorsichtig dünn mit der Honigmischung. Backen Sie den Kuchen weitere 30 Minuten bei 160 °C fertig.

Tipp: Wenn Sie keinen Vollkornzwieback finden, dann backen Sie doch einfach Ihren eigenen, ganz speziellen, den Sie natürlich nicht nur zu diesem Kuchen genießen werden. Das Rezept finden Sie auf Seite 67.

Nehmen Sie beim Backen nicht nur Weizen, sondern probieren Sie auch andere Getreidesorten wie hier beispielsweise Hirse. Fremdländisch und gut schmeckt der folgende Kuchen, wenn Sie den Dinkel durch Mais- oder Kichererbsenmehl ersetzen.

Hirse-Apfel-Kuchen

5 Eier	trennen, Eiweiß kühl stellen. Eigelb mit
100 g Honig,	
1 TL Zimt	und
abgeriebener Schale	
einer Zitrone	verrühren.
100 g Haselnüsse	fein reiben.
300 g ungeschälte Äpfel	grob raspeln und zusammen mit den gemahlenen Haselnüssen zur Honig-Ei-Mischung geben.
120 g Hirse	und
80 g Dinkel	fein mahlen und mit
2 gehäuften EL Backpulver	mischen. Mehl zur bisherigen Masse geben und alles zu einem Teig verrühren. Diesen etwa 30 Minuten ruhen lassen. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Eine Springform einfetten, mit etwas
Mehl	bestäuben und den Teig hineinfüllen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C eine Stunde backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp: In diesen Kuchen passen auch Rosinen, klein geschnittene Feigen oder Datteln. Die Haselnüsse lassen sich durch Mandeln ersetzen. Statt mit Äpfeln schmeckt der Kuchen auch mit festen Birnen.

Tipp: Wenn Sie statt des Dinkels Kichererbsenmehl verwenden, passt Ingwer als Gewürz: Nehmen Sie anstelle des Zimts oder zusätzlich dazu Ingwerpulver oder 1 TL frisch geriebenen Ingwer. Etwas Nelkenpulver oder Kardamom ist geschmacklich ebenfalls möglich.

Wenn es etwas trockener sein darf

Trockene Kuchen sind meist etwas länger haltbar als saftige Torten, weshalb man Sie beispielsweise für ein Fest etwas früher backen kann. Mancher Gast freut sich bei vielen Torten auch über etwas Schlichteres.

In einen Teekuchen kommt kein Tee, doch schmeckt er besonders gut zu einer Tasse dieses aromatischen Getränks. Ich bevorzuge Assamtee, ostfriesischen Tee oder russischen Samowartee, den ich immer mit Sahne, Kandis oder Honig genieße. Mein Favorit jedoch ist und bleibt indischer Gewürztee (siehe Seite 153). Und nicht nur Engländern schmeckt der Tee gleich noch einmal so gut, wenn es den richtigen Kuchen dazugibt.

Teekuchen

250 g Weizen	fein mahlen.
250 g weiche Butter	schaumig rühren.
4 Eier	aufschlagen und nacheinander mit
150 g Honig,	
1 Prise Salz	und
abgeriebener Schale	
einer Zitrone	zur Buttermasse geben. Gut verrühren. Weizenmehl mit
50 g Maismehl,	
2 TL Backpulver	und
1 Msp Safran	mischen und löffelweise in die Butter-Ei-Mischung rühren. Eine Kastenform von 26 cm Länge einfetten, Teigmasse einfüllen, glatt streichen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 60 – 70 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form abkühlen lassen. Anschließend auf ein Kuchengitter stürzen.
3 EL Zitronensaft	mit
80 g flüssigem Honig	mischen und den Kuchen damit bestreichen.
30 g Zitronat	sehr fein schneiden und auf den Kuchen streuen. Kuchen in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden

Tipp: Statt Maismehl eignet sich Speisestärke, noch feiner wird der Kuchen mit Dinkel- statt mit Weizenmehl.

Der oberitalienische Festtagskuchen wird in einer Napfkuchenform, in einer runden feuerfesten Form oder zylindrischen Pastetenform gebacken. Man sollte ihn frühestens nach 12 – 24 Stunden anschneiden. Wer Panettone kennt, wird sich kaum gedulden können, doch es lohnt sich, zu warten.

Panettone

400 g Dinkel	fein mahlen und in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken.
40 g Hefe	hineinbröckeln und mit
1 EL lauwarmer Milch	und
1 TL Honig	verrühren. Mit Mehl bedecken. An einem warmen Ort 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend
80 g Honig,	
100 ml lauwarme Milch,	
4 – 5 Eier, etwas Salz	sowie
150 g Butter	in Flöckchen dazugeben und alles mindestens 5 Minuten kräftig zu einem Teig verkneten.
50 g Orangeat	und
50 g Zitronat	fein hacken, mit
120 g Rosinen	und
1 EL Vollkornmehl	mischen und in den Teig kneten. Backform gut einfetten. Teig hineinfüllen und zugedeckt gut 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C 30 Minuten backen. Mit
20 g zerlassener Butter	bestreichen und nochmals 30 Minuten bei 180 °C backen. Kuchen gegebenenfalls während der letzten Minuten mit Alufolie abdecken, damit er nicht zu braun wird. Herausnehmen, abkühlen lassen und erst am nächsten Tag anschneiden.

Tipp: Im original italienischen Rezept sind noch 50 g kandierte Kirschen, die ich gerne durch getrocknete Feigen oder Aprikosen ersetze.

Marzipan, wie man es beispielsweise für den gefüllten Hefezopf im nächsten Rezept benötigt, lässt sich einfach und schnell in der eigenen Küche herstellen. Dabei kann man es dem eigenen Geschmack oder den Anforderungen des Rezeptes entsprechend würzen. Am gebräuchlichsten sind einige Tropfen Bittermandelöl oder einige bittere Mandeln sowie Rosenöl. Ich verwende sehr gerne Ingwer, Zimt, Vanille oder Carob.

Marzipan

200 g Mandeln	mit heißem Wasser überbrühen, Schalen abziehen, gut abtrocknen und sehr fein mahlen.
100 g Honig	und
Gewürze nach eigener Wahl	dazugeben. In der Küchenmaschine verrühren, bis die Masse marzipantypische Konsistenz annimmt.

Aus dem Marzipan können Sie nun Figuren oder Kugeln formen oder es im Hefezopf (siehe folgendes Rezept) verwenden.

Gefüllter Hefezopf

500 g Weizen	fein mahlen und in eine Rührschüssel geben. Eine Mulde in das Mehl drücken.
40 g Hefe	in die Mulde bröckeln und mit
1 TL Honig	und
1 EL lauwarmer Milch	zu einem Vorteig verrühren. Mit Mehl bedecken und an einem warmen Ort zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.
50 g Honig, 1 Prise Salz, 125 ml lauwarme Milch, 2 Eier	und
100 g Butter in Flöckchen	dazugeben. So lange kräftig verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Nochmals 20 Minuten gehen lassen.
100 g Mandeln	grob mahlen oder fein hacken. Mandeln mit
300 g Marzipan (siehe voriges Rezept)	und
2 – 3 EL Apfelsaft	zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Damit es weniger klebt, Hände etwas befeuchten. Teig in drei gleich große Stücke teilen und diese jeweils auf eine Größe von etwa 50 × 20 cm auswellen.
2 – 3 EL Honig	erwärmen und die flüssige Masse dünn auf die Teigstücke streichen. Die Marzipanmischung gleichmäßig aufteilen und ebenfalls darauf verstreichen. Die drei Rechtecke jeweils vorsichtig von der längeren Seite her aufrollen. Aus den drei Rollen einen Zopf flechten. Backblech mit
Butter	einfetten und den Zopf darauflegen.
1 Eigelb	verquirlen, den Zopf damit bestreichen und nochmals 10 Minuten gehen lassen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 25 – 30 Minuten backen.

Sand am Strand ist herrlich, Sand in den Schuhen recht unangenehm und Sand im Kuchen gänzlich ungenießbar. Sandkuchen jedoch ist einfach Spitze.

Sandkuchen

300 g Dinkel	fein mahlen.
4 Eier	trennen.
250 g Butter	in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach
150 g Honig, 2 EL Mineralwasser,	die Eigelbe,
Salz, Vanille	und
abgeriebene Schale einer Zitrone	zur Butter geben. Mehl mit
100 g Speisestärke	und
2 TL Backpulver	mischen und löffelweise in die Buttermasse rühren. Die Eiweiße sehr steif schlagen und locker unter den Teig heben. Kastenform von 30 – 35 cm Länge gut einfetten, mit
20 g Semmelbröseln oder Kleie	ausstreuen und wenden, damit die losen Brösel herausfallen. Teig in die Form füllen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 60 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, aus der Form nehmen und ganz auskühlen lassen.
1 Eiweiß	sehr steif schlagen und mit
20 g Honig,	
20 g Kokosraspeln	und
1 g Bindobin	mischen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und eng nebeneinanderliegende Tupfen auf den Rand der Kuchenoberseite setzen und die so umgrenzte Fläche gitterförmig ausspritzen.

	Ofen auf 160 °C vorheizen und den verzierten Kuchen nochmals 10 Minuten backen. Anschließend noch einige Minuten bei 50 °C trocknen lassen. Abkühlen lassen. Kuchen zweimal waagrecht durchschneiden. Den unteren Boden mit
80 g Johannisbeergelee	bestreichen, den mittleren Boden darauflegen und mit
80 g Aprikosenmarmelade	bestreichen, Kuchendeckel aufsetzen. Kuchen einschließlich der Zwischenräume des Eiweißgitters rundherum mit
Erdbeermarmelade	bestreichen. Vor dem Servieren in 2 cm breite Scheiben schneiden.

Tipp: Der Kuchen schmeckt auch mit einer einzigen Marmeladensorte oder anderen Kombinationen, am besten ist natürlich selbst gemachtes, eingedicktes Obstmus.

So hart wie Marmor sollte der folgende Kuchen nicht sein oder werden, die Marmorierung erinnert jedoch an dieses wertvolle Gestein.

Marmorkuchen

250 g Butter	in einer Schüssel schaumig rühren. Löffelweise
150 g Honig	sowie
Vanille	und
1 Prise Salz	unter Rühren zugeben. Nacheinander
4 Eier	zugeben.
500 g Weizen oder Dinkel	fein mahlen und gut mit
1 Päckchen Backpulver	mischen. Das Mehl abwechselnd mit insgesamt
150 ml Milch	unter die Butter-Ei-Masse rühren. Ein Drittel des Teiges abnehmen und mit
40 g Carob	und
4 – 5 EL Milch	mischen. In den restlichen Teig
50 g gehackte Mandeln	einarbeiten. Eine Napfkuchenform einfetten und die Hälfte des hellen Teiges einfüllen, darauf den dunklen Teig geben und mit dem Rest des hellen Teiges abschließen. Mit einer Gabel spiralenförmig durch den Teig ziehen, damit die Marmorierung zustande kommt. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 80 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen.

Tipp: Reiben Sie in den dunklen Teig 40 – 50 g dunkle Blockschokolade.

Tipp: Überziehen Sie den fertigen Kuchen mit einer Schokoladen- oder Nusskuvertüre.

In Wien, vielleicht der Hauptstadt des Kuchens und der Mehlspeisen, backt man den Gugelhupf traditionell mit Hefe.

Wiener Gugelhupf

500 g Dinkel	fein mahlen, in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken.
50 g Hefe	zerbröckeln, in die Mulde geben, mit
1 TL Honig,	
2 EL Milch	und etwas Mehl anrühren. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen.
50 g Honig,	
125 ml Milch,	
4 Eier,	
4 – 5 EL Sahne,	
Vanille,	
Zimt,	
Salz	und
abgeriebene Schale	
einer Zitrone	dazugeben.
150 g Butter	in Flöckchen auf dem Teig verteilen und alles mehrere Minuten kräftig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Anschließend
100 g Rosinen	in den Teig kneten. Eine Gugelhupfform mit
Butter	einfetten und mit
50 g Mandelsplittern	ausstreuen. Teig einfüllen, nochmals 20 Minuten gehen lassen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C 50 – 55 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und den Gugelhupf auf ein Kuchengitter stürzen.

Für das folgende Rezept ist eine kleine Napfkuchenform besonders günstig. Wenn Sie eine normal große Form haben und diese nicht nur halb füllen möchten, sollten Sie die angegebenen Zutatenmengen um die Hälfte erhöhen oder verdoppeln Sie sie. Ich backe die angegebene Menge in einer normalen Form und freue mich über den hübschen, kleinen Kuchen.

Getränkter Napfkuchen

280 g Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben und eine Mulde in das Mehl drücken.
40 g Hefe	in die Mulde bröckeln und mit
2 EL lauwarmer Sahne	und
1 TL Honig	verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
70 g Butter	mit
30 g Honig	und
1 Prise Salz	schaumig rühren.
1 Ei	und anschließend
1 Eigelb	unterziehen. Schaummasse zu Mehl und Vorteig geben und etwas verrühren.
25 g Zitronat	und
25 g Orangeat	in dünne, 1 cm lange Streifen schneiden. Zusammen mit
3 – 4 EL Birnensaft	zur Masse geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Eine Napfkuchenform gut einfetten. Teig einfüllen und zugedeckt an einem warmen Ort 20 – 30 Minuten gehen lassen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C 30 – 35 Minuten backen, während der letzten 5 Minuten bei 220 °C.

2 EL Honig	mit
80 ml Birnensaft	leicht erhitzen und gut verrühren. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, sofort aus der Form lösen und mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen mehrmals einstechen. Kuchen langsam mit dem gesüßten Birnensaft begießen und anschließend ohne die Form nochmals gut 5 Minuten in den noch warmen Ofen stellen. Gegebenenfalls die Temperatur auf 100 °C einstellen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp: Andere Obstsäfte eignen sich ebenfalls, bei rotem Traubensaft beispielsweise können Sie die eingedrungene Flüssigkeit an der Rotfärbung des Kuchenstücks erkennen.

In vielen – wie ich meine, zu vielen – Rezepten werden Rosinen verwendet, als ob es kein anderes Trockenobst gäbe. Da ich Abwechslung liebe, fröne ich dieser Neigung natürlich auch bei Kuchen und Trockenfrüchten.

Quark-Napfkuchen mit Datteln

100 g Datteln	klein schneiden und in
100 ml Wasser	einweichen.
125 g Butter	in einer Schüssel schaumig rühren. Nacheinander
2 Eier,	
75 g Honig,	
Vanille und Zimt	dazugeben.
250 g Quark	durch ein Sieb auf die Honig-Butter-Mischung geben und gut verrühren.
350 g Weizen	fein mahlen. Sorgfältig mit
1 Päckchen Backpulver	mischen und abwechselnd mit insgesamt
6 EL Milch	und
6 EL kohlensäurehaltigem	
Mineralwasser	zur Quarkmasse geben. Alles gut verrühren. Das Einweichwasser der Datteln abgießen und die Dattelstückchen unterrühren. Eine Napfkuchenform mit
Butter oder Margarine	einfetten und mit
30 g gemahlenen	
Haselnüssen	ausstreuen. Teig einfüllen. Auf der unteren Schiene des nicht vorgeheizten Ofens bei 180 °C 70 – 75 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen.

Tipp: Statt Datteln eignen sich getrocknete Feigen, Aprikosen oder geraspelte Schokolade. Selbstverständlich schmeckt der Kuchen auch mit Rosinen.

Staubtrocken, das ist das Besondere am Zwieback, bei dem schon der Name verdeutlicht, dass es mit einmaligem Backen nicht getan ist. Um die Feuchtigkeit möglichst vollständig zu eliminieren, wird er nach dem Backen zusätzlich im Ofen geröstet.

Zwieback

400 g Weizen	und
100 g Mandeln	jeweils fein mahlen, zusammen in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken.
40 g Hefe	in die Mulde bröckeln. Von
250 ml lauwarmer Milch	2 EL abnehmen, diese zusammen mit
30 g Honig	zur Hefe geben und zu einem Vorteig verrühren. 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend die restliche Milch,
1 Prise Salz	und
75 g Butter	in Flöckchen dazugeben und alles gut verkneten. Eine sehr lange oder zwei kleinere Kastenformen mit
Butter	einfetten und den Teig einfüllen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 35 Minuten backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Anschließend in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf ein Backblech legen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C nochmals 10 Minuten backen.

Tipp: Die Mandeln lassen sich durch andere Nüsse oder Vollkornmehl ersetzen.

Wenn es etwas mehr sein soll

Obwohl wir nur ein Zweipersonenhaushalt sind, backe ich häufig Blechkuchen oder größere Mengen von anderem Kuchen, denn vielfach eignen sich diese Kuchen zum Einfrieren. So haben wir immer etwas im Hause, wenn überraschend Besuch kommt oder uns die Lust auf Süßes oder Pikantes packt.
Mitunter lässt sich auch der reine Teig einfrieren, was Vorbereiten und Backen des Kuchens nach dem Auftauen beschleunigt.

Wie beim echten Schwaben der Hefezopf zum Sonntagsfrühstück nicht fehlen darf, mag der Hamburger nicht auf seinen Klöben verzichten. Man lässt ihn sich mit Butter oder Marmelade bestrichen schmecken.

Hamburger Klöben

1 kg Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
50 g Hefe	in die Mulde bröckeln, mit
1 TL Honig,	
2 EL lauwarmer Milch	und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt 15 Minuten gehen lassen. Anschließend mit
100 g Honig,	
350 ml lauwarmer Milch,	
125 g weicher Butter,	
1 Ei	und
1 Prise Salz	5 – 10 Minuten kraftvoll zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Währenddessen
100 g Zitronat	klein würfeln und
200 g Sultaninen	waschen und abtrocknen. Beides in den gegangenen Teig kneten. Backblech gut einfetten. Teig zu einem länglichen, flachen Brot formen. Längs des Laibs mittig eine Mulde drücken, die eine Seite über die andere schlagen und nach innen rollen. Auf das Backblech legen und weitere 15 Minuten gehen lassen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C 60 – 70 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp: Ich bevorzuge frische Hefe. Trockenhefe eignet sich ebenso: Halten Sie sich in diesem Fall an die Anweisung auf der Packung.

Bei den meisten Rezepten mit Blätterteig wird das tiefgekühlte Fertigprodukt verwendet. In manchen Reformhäusern und Naturkostläden gibt es auch fertigen Blätterteig aus Vollkornmehl. Dieser ist durchaus empfehlenswert, da es lange dauert, den Teig selbst herzustellen. Doch der tatsächliche Arbeitsaufwand hält sich dabei in Grenzen, und es geht doch nichts über Selbstgemachtes.

Blätterteig

330 g Dinkel	fein mahlen. Etwas Kleie (etwa 30 g) aussieben und beiseite stellen. 250 g des Mehls mit
1 EL Essig	und
120 ml Wasser	intensiv verkneten und zu einem elastischen Teig verarbeiten. Diesen Wasser-Mehl-Teig zu einem Quader formen, oben kreuzweise einschneiden und im Kühlschrank zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Währendessen das restliche gesiebte Mehl (etwa 50 g) auf die Arbeitsfläche geben,
200 g kalte Butter	in Stückchen schneiden und darüber verteilen. Beides mit kühlen Händen rasch zu einem Teig verkneten. Diesen flach drücken, zwischen Backpapier auf eine Größe von etwa 15 × 20 cm ausrollen und 15 – 20 Minuten in den Kühlschrank legen. Den zuerst hergestellten Teigquader zu einem Rechteck ausrollen: Dieses sollte etwa 2 cm breiter als die Butterteigplatte und etwa 35 cm lang sein. Den flach gedrückten Butterteig auf die linke Hälfte dieser Teigplatte legen, dabei einen schmalen Rand lassen. Die rechte Hälfte der Teigplatte darüber klappen.

Erster Faltvorgang: Die aufeinander liegenden Teigschichten von unten nach oben und von rechts nach links (nicht vor und zurück) zu einem Rechteck von 30 × 60 cm ausrollen. Das linke Teigdrittel von der Schmalseite her nach rechts falten und das rechte Drittel darüberfalten. Den Teig in Alufolie gewickelt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
Anschließend zweiter Faltvorgang: Den Teig ein zweites Mal von unten nach oben und von rechts nach links zu einem Rechteck von 30 × 60 cm ausrollen.
Jeweils die linke und rechte Schmalseite der Teigplatte nach innen falten, sodass sie sich in der Mitte fast berühren. Die Teigplatte wie ein Buch zusammenlegen und in Alufolie gewickelt wiederum 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
Beide Faltvorgänge jeweils noch zweimal wiederholen.
Teig zum Schluss mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, besser über Nacht. Anschließend weiterverarbeiten, zum Beispiel zu einem Apfel-Quark-Strudel (siehe folgendes Rezept).

Mit selbst gemachtem Vollkornblätterteig schmeckt der Strudel besonders lecker.

Apfel-Quark-Strudel

250 g Magerquark	mit
50 g Honig,	
1 Ei	und
einer Spur Safran	verrühren.
600 g Äpfel	waschen, schälen, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel grob raspeln oder in feine, nicht zu große Scheiben schneiden, sofort in den Quark geben und mit
50 g Kokosflocken	vermischen.
600 g Blätterteig	
(siehe voriges Rezept)	auf die Größe eines Backblechs ausrollen. Zum Aufnehmen von Flüssigkeit die ausgesiebte Kleie (etwa 30 g) von der Herstellung des Blätterteigs darüberstreuen. Die Apfel-Quark-Mischung darauf verteilen, einen 1 – 2 cm breiten Rand frei lassen und von der Längsseite her aufrollen. Rand festdrücken. Vorsichtig auf ein gefettetes Backblech legen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen.

Tipp: Probieren Sie statt der Apfel-Quark-Mischung eine Füllung aus Äpfeln, Rosinen und Nüssen oder eine Zwetschgen-Mandel-Mischung.

Noch ein Rezept mit Quark: einfach und gut. Was will man mehr?

Quarkfladen

500 g Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken.
50 g Hefe	in die Mulde bröckeln. Mit
2 EL Milch	
1 EL Honig	und etwas Mehl zu einen Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen. Anschließend
80 ml Milch,	
80 g Honig	und
80 g Butter	dazugeben und alles kräftig verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Weitere 15 Minuten ruhen lassen.
1 kg Quark	mit
100 g Honig,	
Saft und abgeriebener	
Schale einer Zitrone,	
Vanille	und
40 g Vollkorngrieß	glatt rühren.
100 g Rosinen	untermischen. Die Hälfte des Hefeteigs ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Die Quarkfüllung darauf verstreichen. Den restlichen Teig dünn in Größe des Backblechs ausrollen und auf den Quark legen.
	Mit
20 g Honig	bestreichen und
30 g Butterflöckchen	darauf verteilen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Natürlich darf hier der typische Apfelstrudel, der so toll mit Sahne und/oder Vanilleeis schmeckt, nicht fehlen.

Apfelstrudel

280 g Weizen	fein mahlen und 30 g Kleie aussieben.
1 großes Ei	leicht verquirlen. Mit
65 g lauwarmer, flüssiger Butter,	
125 ml Wasser	und
Salz	verrühren. Mehl in eine Schüssel geben, eine kleine Mulde formen, das Butter-Ei-Wasser hineingießen und alles gut zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 20 Minuten ruhen lassen.
1,5 kg Äpfel	schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf
100 ml Apfelsaft	und
50 g Honig	erhitzen. Die Apfelscheiben in ein Gemüsesieb geben und gut 5 Minuten dünsten. Saft anderweitig verwenden. Apfelscheiben etwas abkühlen lassen, mit
100 g Rosinen, 50 g gemahlenen Mandeln,	
Zimt	und
abgeriebener Schale einer halben Zitrone	mischen. Teig ausrollen und vorsichtig über dem Handrücken so hauchdünn auseinander ziehen, dass »man eine Zeitung durch ihn lesen könnte«. Auf ein Tuch legen. Teig mit
20 g zerlassener Butter	bestreichen, mit der Kleie und
100 g Semmelbröseln	bestreuen. Die Apfel-Füllung darauf verteilen. Das Tuch auf einer Seite anheben: Der Strudel rollt sich dann fast von alleine auf.

Enden der Teigrolle einschlagen und festdrücken. Strudel auf ein gefettetes Backblech heben und mit

50 g zerlassener Butter

bestreichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 30 Minuten backen. Warm oder kalt servieren.

Und der dritte Strudel, diesmal in Kranzform. Er schmeckt nicht nur wegen der Birnen ganz anders, ist aber genauso gut.

Birnenkranz

500 g Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken.
40 g Hefe	zerbröckeln, zusammen mit
1 EL lauwarmer Milch	und
1 TL Honig	in die Mulde geben und mit etwas Mehl zu einem Vorteig verarbeiten. An einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.
125 g Butter	zerlassen. Zusammen mit
100 ml lauwarmer Milch,	
1 Ei und Salz	zum Vorteig geben und alles mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Küchentuch bedeckt 20 – 30 Minuten gehen lassen.
250 g Sahnequark	gut mit
1 Ei,	
50 g Honig	und
Vanille	verrühren.
600 g Birnen	grob raspeln und mit
50 g Rosinen	sofort unter den Quark mischen. Hefeteig zu einer Größe von 35 × 60 cm auswellen und die Quarkmasse darauf verteilen. Von der Längsseite her aufrollen.
1 Ei	trennen, das Eiweiß anderweitig verwenden. Die Enden der Teigrolle mit etwas Eigelb bestreichen. Die Rolle zu einem Kranz zusammenfügen und mit dem restlichen Eigelb bestreichen.

	Im Abstand von 2 cm in die Kranzoberseite Kerben ritzen und den Kranz mit
50 g Pinienkernen	bestreuen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 210 °C etwa 45 Minuten backen.

Tipp: Ich verwende die Birnen immer ungeschält, allerdings sollten Sie beim Raspeln aufpassen, dass keine größeren Schalenteile in den Quark kommen. Einfacher, aber nicht so wertvoll ist es, wenn Sie die Birnen vorher schälen.

Ebenfalls ein Blätterteig, jedoch mit Hefe zubereitet und einer noch längeren Zubereitungszeit, ist Plunderteig. Tiefgekühlt gibt es ihn kaum zu kaufen, zumindest habe ich ihn noch nicht in Vollkornqualität gefunden. Doch scheuen Sie nicht den Zeitaufwand, planen Sie den Kuchen einfach rechtzeitig ein. So lässt sich die meiste Arbeit nebenher erledigen.

Plunderteig

450 g Weizen	fein mahlen.
30 g Hefe	in
250 ml lauwarmer Milch	auflösen.
1 Ei	trennen.
60 g Butter	unter leichter Erwärmung langsam schmelzen lassen, mit dem Eigelb und
1 Prise Salz	verrühren. Hefemilch und Mehl nach und nach zur Butter-Ei-Mischung geben und kräftig zu einem Teig verkneten. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Milch dazugeben. Den Hefeteig mehrere Stunden, am besten über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
50 g Weizen	fein mahlen und auf die Arbeitsplatte geben.
150 g kalte Butter	in kleine Stückchen schneiden, auf dem Mehl verteilen und beides mit kühlen Händen rasch zu einem Butterteig verkneten. Den Teig etwas flach drücken und zwischen Backpapier zu einem 15 × 20 cm großen Rechteck ausrollen. In Backpapier gewickelt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Hefeteig etwas breiter und mehr als doppelt so lang wie den Butterteig ausrollen. Den Butterteig auf die linke Seite der Hefeteigplatte legen und die rechte Seite der Teigplatte darüberfalten. Die Ränder zusammenschieben und unter die Platte drücken.

Die Teigplatte anschließend von unten nach oben und von rechts nach links zu einer Größe von 30 × 60 cm ausrollen, dabei jeweils immer nur in eine Richtung rollen (nicht hin und zurück).
Von der linken Schmalseite der Platte her ein Drittel des Teigs nach rechts einschlagen und das rechte Drittel darüberfalten.
In Backpapier oder Alufolie gewickelt gut 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
Den Ausroll- und Faltvorgang noch zweimal wiederholen.
Den Teig nochmals 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und anschließend entsprechend dem jeweiligen Rezept, zum Beispiel Plunder-Marzipan-Rolle auf der folgenden Seite, weiterverarbeiten.

Für mich ist die Verwendung von Plunderteig mit Marzipan die wohl beste Kombination. Das ist zwar ohne Frage sehr aufwändig, aber es ist einfach ein Genuss.

Plunder-Marzipan-Rolle

350 g Marzipan	herstellen (Rezept Seite 58). Mit
1 Eiweiß,	
3 EL weißem Traubensaft	und
2 TL Honig	zu einer streichfähigen Paste verrühren. Den Plunderteig zu einer Platte von etwa 40 × 60 cm auswellen und mit der Marzipanfüllung bestreichen. Die Teigplatte aufrollen und auf ein leicht gefettetes Backblech legen. 30 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen.
1 Eigelb	mit
2 TL Honig	verrühren und die Rolle damit bestreichen. Die Oberseite der Teigrolle mit einem scharfen Messer mehrmals quer einschneiden. Die Rolle mit
30 g Mandelblättchen	bestreuen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Wenn Sie die Rolle vor dem Backen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, entstehen Plunderschnecken: Legen Sie die Scheiben auf ein gefettetes Backblech und bestreichen Sie die Schnittflächen mit der Eigelbmischung. Nach einer Backzeit von 15 Minuten nochmals mit Eigelb bestreichen und die Mandelblättchen darüber streuen. Weitere 5 – 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Häufig backt man Blechkuchen aus Hefeteig, genauso gut eignet sich jedoch wie beim folgenden Rezept ein Quark-Öl-Teig:

Zwetschgenkuchen

150 g Magerquark	mit
3 EL Milch,	
5 EL Sonnenblumenöl,	
2 EL Honig	und
1 Ei	glatt rühren.
250 g Weizen	und
50 g Gerste	fein mahlen und mit
1 Päckchen Backpulver	mischen. Zur Quarkmischung geben und alles gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr klebt. Anschließend 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Währenddessen
1,5 – 1,8 kg Zwetschgen	halbieren und entsteinen. Den Teig auswellen und auf ein gefettetes Backblech legen. Eng mit den Zwetschgen belegen, die Schnittflächen der Früchte zeigen dabei nach oben.
100 g Weizen	und
50 g Roggen	fein mahlen. Mit
100 g Honig, Zimt	und
Vanille	mischen.
150 g Butter	in Flöckchen dazugeben und mit den Händen schnell zu Streuseln kneten. Die Streusel auf dem Obst verteilen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 – 35 Minuten backen.

Tipp: Soll es mal etwas schneller gehen, bestreuen Sie die Zwetschgen mit Mandelblättchen statt Streuseln.

In Sachsen, vor allem in Dresden isst man gern den folgenden Blechkuchen. Als ich ihn erstmals probieren wollte, habe ich vor der Bestellung fälschlich »Schnecke« statt »Schecke« gelesen und eine Art Schneckennudel, wie wir in Schwaben zu sagen pflegen, erwartet. Zunächst war ich etwas enttäuscht ob des scheinbar einfachen Blechkuchens, doch nach dem ersten Bissen war die Enttäuschung wie weggeblasen.

Eierschecke

280 g Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
20 g Hefe	in die Mulde bröckeln. Von
150 ml lauwarmer Milch	2 EL abnehmen und zusammen mit
1 TL Honig	zur Hefe geben. Zu einem Vorteig verrühren und mit Mehl bedecken. An einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Anschließend Vorteig und Mehl mit der restlichen Milch
1 EL Honig,	
1 Ei	und
30 g Butter	gut 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Backblech einfetten, Hefeteig auf das Blech drücken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
30 g Butter	zerlassen und den aufgegangenen Hefeteig damit bestreichen.
70 g grob gemahlene oder gehackte Mandeln	und
100 g Rosinen	auf dem Teig verteilen.
60 g Weizen	mahlen. Von
500 ml Milch	etwa 100 ml abnehmen und mit dem Mehl verrühren. Die restliche Milch mit
50 g Butter	erhitzen, die Mehlmischung dazugeben und gut einrühren, nochmals aufkochen und abkühlen lassen.

3 Eier	trennen. Die Eigelbe mit
40 g Honig	verrühren. Die Milch-Mehl-Mischung unter Rühren löffelweise zur Eigelbmasse geben. Kräftig mit
Vanille	würzen. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse auf den Kuchen streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Ein Bienenstich ist etwas recht Unangenehmes, außer es handelt sich um das herrlich süße Gebäck gleichen Namens. Für die Füllung des Kuchens gibt es verschiedene Rezepturen, mir schmeckt die folgende am besten.

Bienenstich

500 g Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken.
60 g Hefe	in die Mulde bröckeln. Mit
1 TL Honig,	
2 EL Milch	und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben und etwa 15 Minuten gehen lassen. Anschließend
120 g Butter	in Flöckchen,
50 g Honig,	
1 Ei,	
300 ml lauwarme Milch	und
1 Prise Salz	zum Vorteig geben und alles kräftig, mindestens 5 Minuten, zu einem Teig verkneten. Backblech einfetten, Teig ausrollen und das gesamte Backblech damit belegen. Mit einem Küchentuch bedeckt 20 – 30 Minuten gehen lassen.
150 g Butter	mit
120 g Honig,	
2 EL Milch	und
Vanille	erwärmen, gut mischen,
150 g blättrige Mandeln	einrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Die Mandelmischung auf den Hefeteig streichen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 35 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

	Für die Füllung
400 ml Milch	abmessen, 4 – 5 EL davon abnehmen und mit
1 Päckchen Vanillepuddingpulver	verrühren. Die restliche Milch mit
2 EL Honig	und
1 Prise Salz	aufkochen. Topf vom Herd nehmen, angerührtes Puddingpulver hineingeben und unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen. Pudding unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen.
100 g Butter	schaumig rühren und den Pudding löffelweise untermischen. Den Hefekuchen in sechs gleich breite Streifen schneiden und diese in etwa 7 cm lange Stücke teilen. Jedes Stück quer halbieren. Den Boden jeweils mit der Butter-Pudding-Mischung bestreichen und die Deckplatte mit den Mandeln daraufsetzen. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Zu Weihnachten ist Honigkuchen besonders beliebt, doch eigentlich schmeckt er zu jeder Jahreszeit gut. Gefüllt ist er kaum zu toppen.

Gefüllter Honigkuchen

500 g Honig	mit
150 g Butter	erwärmen, gut verrühren und abkühlen lassen.
700 g Weizen	und
100 g Mandeln	jeweils fein mahlen. Mehl und Mandeln mit
1½ Päckchen Backpulver	mischen und kräftig mit
Zimt, Kardamom, Nelke	und
Muskatblüte	würzen. Langsam die Butter-Honig-Mischung dazugeben und gut verrühren.
1 Ei	unterziehen. Ein Backblech gut mit
Butter oder Margarine	einfetten, die Hälfte des Teigs darauf verteilen und glatt streichen.
120 – 150 g Aprikosenmarmelade	und
50 g Kokosflocken	mischen und die Teigplatte damit bestreichen.
50 g Zitronat, 50 g Orangeat	und
50 g Datteln	fein würfeln und unter den restlichen Teig rühren. Diesen auf der ersten Teigplatte verteilen und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 30 Minuten backen. Den Honigkuchen gegebenenfalls während der letzten Minuten mit Backpapier abdecken, damit er nicht zu dunkel wird. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
50 g Kuvertüre	im Wasserbad schmelzen und den Honigkuchen damit bestreichen. Vollends auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Wenn Sie es deftig lieben

Kuchen müssen nicht immer süß sein. Gerade pikante Kuchen haben als Mittag- oder Abendessen einen besonderen Stellenwert. Sie sind beispielsweise nach einem Salat ein vollwertiges Hauptgericht, es lassen sich Pürees, Saucen oder Chutneys dazu servieren. Probieren Sie es doch einfach aus.

Das folgende Gericht haben meine Gäste – während meiner Zeit als Inhaber des vegetarischen Vollwertrestaurants »Salatschüssel« – immer sehr gern gegessen, vor allem wenn ich Auberginenpüree dazu serviert habe.

Schweizer Käsewähe

250 g Weizen	und
50 g Roggen	fein mahlen. 50 g Mehl beiseite stellen.
80 g kalte Butter	in dünne Scheiben schneiden und mit dem restlichen Mehl,
125 ml Wasser	und
Kräutersalz	zu einem glatten Teig verkneten. 30 Minuten ruhen lassen
150 g Emmentaler	fein reiben. Den geriebenen Käse mit
250 g Quark,	
125 ml Milch	und dem beiseite gestellten Mehl verrühren. Mit
Kräutersalz,	
1 – 2 EL körniger Gemüsebrühe,	
Pfeffer	und
Paprika	würzen. Teig auswellen, den Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen Rand hochziehen. Käse-Quark-Mischung einfüllen.
1 Eigelb mit	
1 EL Milch	verrühren und den Kuchen damit bestreichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen: Während der letzten Minuten gegebenenfalls mit Backpapier abdecken, damit die Füllung nicht zu dunkel wird.

Tipp: Statt Emmentaler eignen sich auch andere Käsesorten wie Bergkäse, Gouda oder Edamer. Sie können auch zusätzlich gehackte Kräuter in die Quarkmischung geben.

Da Lauch nicht so intensiv wie Zwiebeln schmeckt, wirkt die Lauchwähe feiner und milder als Zwiebelkuchen und kommt deshalb vielen Menschen geschmacklich entgegen. Farblich interessant wird der Kuchen durch Möhren.

Lauchwähe

350 g Weizen	fein mahlen und mit
½ TL Kräutersalz	mischen.
8 EL kochendes Wasser	gut mit
3 – 4 EL Erdnussöl	verrühren, über das Mehl gießen und zu einem Teig verkneten. Auswellen, in eine gefettete Backform legen und einen Rand hochziehen.
1 EL Erdnussöl	in einer Pfanne erhitzen,
2 mittelgroße Möhren	würfeln oder grob raspeln und andünsten.
125 ml Gemüsebrühe	dazugeben
500 – 600 g Lauch	fein schneiden, zu den Möhren geben und kurz mitdünsten. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und gut abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Gemüse auf den Teigboden in die Springform legen.
250 g Quark	mit der aufgefangenen Gemüsebrühe und
2 – 3 Eier	verrühren, kräftig mit
1 EL Sojasauce,	
Kräutersalz, Muskat	und
Thymian	würzen. Quarkmischung über dem Gemüse verteilen und mit
50 g geriebenem Käse	bestreuen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 – 40 Minuten backen.

Tipp: Ebenso lecker schmeckt die tierisch-eiweißfreie Variante: Ersetzen Sie hierfür Eier und Quark durch 400 g Tofu und bestreuen Sie den Kuchen mit Semmelbröseln oder gemahlenen Nüssen.

Tipp: Probieren Sie statt Möhren Kürbis oder Sellerie.

Die Kombination von Käse und Zwiebel ist fast unwiderstehlich. Wenn Sie den folgenden Kuchen für Gäste backen, die meinen, zu jeder Mahlzeit gehöre Wurst oder Fleisch, dann wählen Sie zwei verschiedene Zwiebelsorten – beispielsweise rot und weiß – und der Kuchen sieht aus wie mit Speck bereitet. Bis es die Gäste bemerken, hat sie der Geschmack längst überzeugt.

Zwiebel-Käse-Kuchen

220 g Weizen	und
80 g Roggen	fein mahlen, in eine Schüssel geben und eine Mulde in das Mehl drücken.
40 g Hefe	in die Mulde bröckeln. Von
125 ml lauwarmer Milch	3 EL abnehmen und mit der Hefe und
1 TL Honig	zu einem Vorteig verrühren. Mit Mehl bestäuben und 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend die restliche Milch
1 Ei, 1 TL Salz	und
30 g Butter	in Flöckchen zum Vorteig geben. Alles kräftig knapp 10 Minuten zu einem Teig verkneten. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Auswellen, in eine gefettete Springform geben, einen 3 cm hohen Rand anarbeiten und weitere 15 Minuten gehen lassen. Währenddessen
250 g weiße	und
100 g rote Zwiebeln	in dünne Scheiben schneiden.
30 g Butter	erhitzen und die Zwiebelscheiben bei kleiner Hitze 5 Minuten braten. Etwas abkühlen lassen.
150 g Tilsiter Käse	klein würfeln, mit den abgekühlten Zwiebeln vermischen und auf den Teigboden geben.
100 g Tilsiter Käse	in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebelmischung damit belegen.

Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C 40 Minuten backen, nach 20 Minuten auf 180 °C herunterschalten. Aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen.
Heiß servieren.

Tipp: Dazu schmeckt am besten gemischter Salat oder Gemüsepüree, eine interessante Beilage ist kandierter Kürbis.

Tipp: Ersetzen Sie einen Teil der Zwiebeln durch Lauch oder Möhren und würzen Sie mit Kümmel oder Zwiebelsamen.

Tipp: Probieren Sie Bergkäse für die Zwiebelfüllung und belegen Sie den Kuchen mit einem italienischen Hartkäse wie Provolone.

Ich liebe Spinat, vor allem die indische Art der Zubereitung, die ich hier mit einer aus Italien stammenden Torte kombiniere. Mit püriertem Spinat dagegen – etwa einer Fertigmischung mit Blubb – kann man mich jagen.

Spinattorte italienisch

350 g Weizen	und
100 g Roggen	fein mahlen. Mit
60 g Öl,	
250 g Wasser	und
Kräutersalz	zu einem glatten Teig verrühren und 60 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen. Von
1 kg Spinat	die Stiele entfernen und die Blätter etwas zerrupfen.
1 kleine Zwiebel	sehr fein schneiden und mit
2 TL klein geschnittenem,	
frischem Ingwer	in
1 – 2 EL Öl	andünsten.
100 – 150 ml Gemüsebrühe	angießen. Den Spinat dazugeben und so lange mitdünsten, bis er zusammenfällt. Spinat aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.
500 g Quark	durch ein Sieb streichen. Mit
50 g geriebenem Parmesan	und dem Spinat mischen. Teig in acht gleiche Stücke teilen. Jedes Stück zu einer runden Teigplatte von 26 cm Durchmesser ausrollen. Eine Springform und die Oberfläche jeder Teigplatte mit
Öl	einpinseln. Vier Teigplatten aufeinander in die Springform schichten. Die gesamte Quark-Spinat-Füllung darauf verteilen und vier Mulden in die Füllung drücken.

4 Eier	aufschlagen und in die vorbereiteten Mulden gleiten lassen. Mit
etwas Salz	und
geriebenem Parmesan	bestreuen. Die restlichen vier Teigplatten auf die Füllung legen.
80 g Hartkäse	mittelgrob reiben und auf der obersten Teigplatte verteilen. Diese einige Male mit einer Gabel einstechen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf der untersten Schiene eine knappe Stunde backen. Torte warm servieren.

Tipp: Statt Parmesan eignet sich jeder andere Hartkäse.

Tipp: Nehmen Sie für mehr als vier Personen entsprechend mehr Eier, damit jeder Esser in seinem Stück eines findet, aber nicht mehr als sechs.

Tipp: Kürzlich servierte ich zur Spinattorte Süßkartoffelpüree mit Maronen, kandiertem Kürbis und Tomatensauce. Meine Gäste waren genauso begeistert wie die härteste mir bekannte Kritikerin – meine Frau.

Gemüse und Obst ergänzen sich immer wieder ganz hervorragend, wie das folgende Beispiel beweist.

Fenchelquiche

250 g Weizen	fein mahlen. Mit
100 g Butter,	
1 Ei,	
2 – 3 EL Wasser,	
Kräutersalz	und
Pfeffer	zu einem Teig verkneten. 30 Minuten kühl stellen. Teig auswellen. Boden und Rand einer gefetteten Springform mit dem Mürbeteig auskleiden.
1 kg Fenchel	in Streifen schneiden, in kochender Gemüsebrühe einige Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
2 Orangen	schälen, so weit wie möglich innere Zwischenhäute entfernen und würfeln. Die Orangen mit den Fenchelstreifen und
1 EL Rosinen	mischen und mit
Pfeffer, Ingwer	und
Paprika	würzen.
200 g gewürfelten	
Mozzarella	untermischen und auf dem Teigboden verteilen.
100 g Mozzarella	in Scheiben schneiden, auf die Füllung legen und mit
etwas Öl	bestreichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.

Tipp: Mit einem Schimmelkäse wie beispielsweise Gorgonzola statt Mozzarella schmeckt die Fenchel-Orangen-Füllung noch pikanter.

Tipp: Ersetzen Sie die Orangen durch Mango oder Ananas und wenn Sie es eher einheimisch mögen durch Äpfel oder Birnen.

Das folgende Rezept klingt und schmeckt etwas exotisch. Doch gerade Ananas passt vorzüglich zu Pilzen und einigen anderen Gemüsesorten wie Fenchel, Möhren oder Kürbis. Selbst im Sauerkraut schmeckt Ananas gut.

Pilz-Ananas-Quiche

200 g Weizen	fein mahlen. Mit
100 g Quark,	
100 g Butter	und
1 TL Kräutersalz	zu einem glatten Teig verkneten. 20 – 30 Minuten kalt stellen. Anschließend auswellen, Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit
20 – 30 g Semmelbröseln	bestreuen.
350 g Champignons	je nach Größe halbieren oder vierteln.
350 g Ananas	in kleine Stücke schneiden. Beides in der Springform verteilen.
3 Eier	mit
1 EL Vollkorngrieß	und
4 – 5 EL Sahne	verrühren. Mit
1 EL körniger Gemüsebrühe,	
Kräutersalz, Curry	und
Rosmarin	würzen.
1 Bund fein geschnittene Petersilie	zur Ei-Mischung geben und diese über Pilze und Ananas gießen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 – 40 Minuten backen.

Tipp: Mischen Sie eine sehr fein gehackte Zwiebel unter die Eiercreme oder eine klein geschnittene Frühlingszwiebel unter die Pilze.

Tipp: Die Pilze können auch durch geraspelte Möhren oder Kürbis ersetzt werden.

Wenn Sie einen Kräutergarten haben, in dem es so üppig wächst und gedeiht, dass Sie sich fragen, wohin mit all dem Segen, ist hier die passende Antwort.

Kräuterkuchen

200 g Weizen	und
50 g Gerste	fein mahlen. Mit
20 g Hefe,	
100 g lauwarmem Wasser,	
125 ml Sonnenblumenöl,	
Kräutersalz	und
Pfeffer	mindestens 8 – 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen nahezu verdoppelt hat.
3 Bund Petersilie oder gemischte Kräuter	fein hacken.
150 g süße Sahne,	
100 g saure Sahne	und
2 Eier	verquirlen und mit
Salz, Pfeffer,	
1 EL Hefe- oder körniger Gemüsebrühe	würzen. Die gehackten Kräuter zur Eier-Sahne geben. Teig nochmals durchkneten, auswellen, den Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen Rand hochziehen. Kräuterfüllung hineingeben. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 30 – 35 Minuten backen.

Tipp: Sie können auch das Mengenverhältnis Sahne zu saurer Sahne umdrehen oder auch ein anderes Öl verwenden. Mit Olivenöl erreicht man einen besonders intensiven Eigengeschmack des Kuchenbodens.

Schon oft habe ich eine süße Kartoffeltorte gebacken, sie schmeckt vorzüglich. Jedes Mal habe ich mich jedoch gefragt, ob sich nicht eine pikante Version kreieren ließe. Man kann, wie das folgende Rezept zeigt. Nun bin ich im Zweifel, welcher Version ich den Vorzug geben soll. Ich überlasse die Entscheidung ganz einfach Ihnen.

Kartoffel-Gemüse-Torte

400 g am Vortag	
gekochte Kartoffeln	pellen und fein reiben.
5 Eigelb	schaumig rühren.
120 g Vollkornbrösel	und die Kartoffelmasse zum Eigelb geben.
100 g Möhren,	
100 g Kohlrabi	und
120 g Bergkäse	grob raspeln.
120 g Lauch	sehr fein schneiden. Gemüse und Käse unter die Kartoffelmasse mischen und kräftig mit
Kräutersalz, Muskat, Pfeffer,	
scharfem Paprikapulver	und
Oregano	würzen.
5 Eiweiß	mit
2 EL Wasser	steif schlagen und vorsichtig unter den Kartoffelteig heben. Eine Springform mit
Butter	einfetten und mit
20 g Vollkornbrösel	ausstreuen. Teig einfüllen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 60 Minuten backen.

Tipp: Ersetzen Sie die Vollkornbrösel ganz oder teilweise durch gemahlene Haselnüsse. Noch lockerer wird die Torte mit 1 – 2 Eiern mehr.

Tipp: Bestreuen Sie die Torte nach einer Backzeit von 50 Minuten mit fein geriebenem Käse.

Tipp: Ersetzen Sie einen Teil des Gemüses durch klein geschnittene, rohe oder kurz angebratene Pilze.

Tomaten kennt man als Salat, Pizzabelag oder Sauce für Spaghettis, im folgenden Rezept sind sie Hauptbestandteil eines pikanten Kuchens.

Tomatenquiche

150 g Butter	schmelzen.
150 g Weizen	und
100 g Hafer	fein mahlen. Flüssige Butter und Mehl mit
6 EL Wasser	zu einen Teig verkneten, kräftig mit
Koriander, Kümmel,	
Piment	und
Kräutersalz	würzen. 30 Minuten kühl stellen. Teig anschließend auswellen, den Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen Rand hochziehen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 Minuten vorbacken.
1 Zwiebel	und
2 Knoblauchzehen	fein hacken. Kurz in
Butter	anbraten.
750 g Tomaten	enthäuten, würfeln und zu den Zwiebeln geben.
4 – 5 Blätter Basilikum	klein schneiden, zu den Tomaten geben und weich dünsten. Anschließend alles pürieren.
500 g Magerquark	mit
125 g saurer Sahne	und
2 Eiern	verrühren, mit
Kräutersalz, Pfeffer	und
Paprika	würzen. Tomatenpüree unter die Quarkmischung heben.
2 – 3 Tomaten	in dünne Scheiben schneiden, auf dem vorgebackenen Boden verteilen und mit dem Tomatenquark bedecken. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 – 40 Minuten fertig backen.

In meinem schwäbischen Kochbuch habe ich Spätzle in vielen Varianten vorgestellt, auf das folgende Rezept jedoch verzichtet. Doch möchte ich Ihnen diese Adaption aus der italienischen Küche nicht vorenthalten: Wie bei der Kartoffeltorte gibt es eine süße und eine pikante Version. Das Gericht eignet sich vorzüglich, um vom Vortag übrig gebliebene Spätzle zu verwerten.

Spätzle-Gemüse-Kuchen

1 Zwiebel	fein hacken und in
30 g Butter	anbraten.
200 g Möhren	und
200 g Kohlrabi	grob raspeln.
200 g Lauch	in schmale Streifen schneiden. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Kräftig mit
Kräutersalz, Pfeffer, Muskat, Thymian	und
Oregano	würzen.
100 ml Gemüsebrühe	dazugießen und alles gut 5 Minuten dünsten, dann die Flüssigkeit abgießen und auffangen.
3 Eier	trennen. Die Eigelbe mit
30 g weicher Butter	und 3 – 4 EL der aufgefangenen Gemüsebrühe schaumig rühren. Nach und nach
400 g Spätzle, 100 g grob geriebenen Emmentaler	und das Gemüse zum Eischaum geben. Gut mischen. Die Eiweiße sehr steif schlagen und unterheben. Alles in eine gefettete Backform geben. Mit
100 g geriebenem Emmentaler	und
50 g Semmelbröseln	bestreuen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 50 Minuten backen. Mit
Schnittlauch	bestreut servieren.

Da Blätterteig nicht gesüßt wird, lässt er sich problemlos für pikante Strudel verwenden:

Kohl-Quark-Strudel

500 g Weißkohl	in feine Streifen schneiden und in
200 ml Gemüsebrühe	gut 10 Minuten dünsten.
150 g Lauch	in feine Streifen schneiden und mit
Thymian und Oregano	zum Kohl geben. Nochmals 5 Minuten dünsten und kräftig mit
Salz,	
Pfeffer,	
Paprika	und
Muskat	würzen. Gemüse aus der Brühe nehmen und gut abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen.
250 g Magerquark	mit 3 – 4 EL der etwas abgekühlten Gemüsebrühe glatt rühren. Gemüse und
30 g Parmesan	unterheben.
Blätterteig (Rezept auf Seite 70)	auswellen, leicht mit
Kleie oder Semmelbröseln	bestreuen und die Gemüse-Quark-Mischung darauf verteilen. Von der Längsseite her aufrollen und die Enden zusammendrücken. Auf ein gefettetes Backblech legen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 60 Minuten backen.

Tipp: Bestreuen Sie den Strudel nach einer Backzeit von 50 Minuten mit etwa 50 g grob geraspeltem Bergkäse.

Wenn die Früchte reif sind

Nach den langen Wintermonaten sehne ich mich immer nach frischem Obst und den dann möglichen Obstkuchen. Denn ich halte nichts von Erdbeeren oder Weintrauben zu Weihnachten. Früchte schmecken am besten, wenn sie direkt nach der einheimischen Ernte gegessen werden.

Ein Biskuitboden ist ideal für Obstkuchen, gut vorab zu backen oder einzufrieren. Das Belegen geht sehr schnell und Sie können den Kuchen ohne nochmaliges Backen sofort servieren.

Biskuit-Tortenboden

100 g Dinkel	fein mahlen und mit
1 gestrichenen TL	
Backpulver	mischen.
4 Eier	trennen.
	Eigelb mit
70 g Honig	und
½ TL Vanille	schaumig rühren.
	Eiweiß sehr steif schlagen und über das Eigelb geben. Das Mehl mit dem Backpulver darübersieben und alles locker vermischen. Eine Tortenbodenform mit gewelltem Rand gut einfetten und den Teig hineinfüllen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Völlig auskühlen lassen.

Tipp: Den kalten Boden mit Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsich- oder Aprikosenhälften oder Bananenscheiben belegen und mit einem gelatinefreien Tortenguss nach Packungsanleitung überziehen.

Tipp: Wenn Sie keine spezielle Tortenbodenform haben, können Sie auch eine Springform nehmen. In diesem Fall sollten Sie den Ring der Springform vor dem Überziehen mit Guss eventuell nochmals um den Kuchen legen.

Alternativ zum Biskuitboden können Sie die Unterlage für Ihren Obstkuchen auch aus Mürbeteig backen.

Mürbeteigboden

250 g Weizen	fein mahlen. Mehl gut mit
2 TL Backpulver,	
1 Ei,	
2 EL Honig,	
100 g Butter,	
½ TL Zimt	und
1 EL Apfelsaft	verkneten.
	Den Teig kühl stellen und 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend ausrollen.
	Den Boden einer Springform damit belegen und einen kleinen Rand anarbeiten.
	Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.
	Herausnehmen und auskühlen lassen.
	Anschließend mit Obst belegen oder auch zur späteren Verwendung einfrieren.

Tipp: Sie können einen Teil des Getreides durch gemahlene Nüsse ersetzen oder 1 – 2 EL gesiebten Carob einarbeiten.

Tipp: Verteilen Sie vor dem Belegen 20 – 30 g Kokosraspeln auf dem Boden.

Wie bei anderen Rezepten frage ich mich auch beim folgenden Kuchen, in welches Kapitel er am besten einzuordnen ist. Richtig oder falsch gibt es nicht, einige Kuchen passen zu den verschiedensten Gelegenheiten.

Birnen-Blechkuchen

350 g Weizen	fein mahlen. Mehl mit
120 ml Milch,	
80 g Butter,	
60 g Honig,	
1 Ei, Salz	und
30 g Hefe	zu einem Teig verarbeiten, dabei 5 – 10 Minuten kräftig kneten. Einige Minuten gehen lassen. Teig anschließend auswellen und auf ein gefettetes Backblech legen.
1,8 kg Birnen	schälen, vierteln und entkernen. Die Birnenviertel jeweils in 2 – 3 Spalten schneiden und kurz in
200 ml Birnensaft	mit
1 TL Zimt	weich dünsten. Abtropfen lassen und den Teig dicht mit den Birnenspalten belegen.
2 Eier	mit
50 – 80 g Honig	verrühren.
200 ml Sahne	steif schlagen. Die Sahne mit der Honig-Ei-Mischung,
200 g gemahlenen Mandeln	und
Zimt	mischen. Über den Birnen verteilen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C gut 30 Minuten backen.

Tipp: Nehmen Sie statt Birnen und Mandeln doch einmal Äpfel und Haselnüsse. Vanille kann Zimt geschmacklich ersetzen oder ergänzen.

Träuble – für Nichtschwaben Johannisbeeren – bilden die Basis für meine Lieblingskuchen. Einen dieser Kuchen stelle ich Ihnen im folgenden Rezept vor. Statt Johannisbeeren können Sie auch Stachelbeeren oder Rhabarber verwenden.

Träubleskuchen

150 g Weizen	und
50 g Roggen	fein mahlen. Mit
100 g Margarine,	
2 EL Honig,	
1 Ei	und
1 – 2 EL Milch	zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Einige Minuten ruhen lassen. Den Teig anschließend auf einer bemehlten Fläche ausrollen, in eine gefettete Springform legen und einen 3 cm hohen Rand anarbeiten.
800 g Johannisbeeren	auf dem Teig verteilen.
3 Eier	trennen. Eigelb mit
3 – 4 EL Honig	schaumig rühren.
50 ml Sahne	und
100 g gemahlene Mandeln	zur Schaummasse geben und kräftig mit
Zimt	würzen. Eiweiß mit etwas
Salz	sehr steif schlagen und unter die Mandelmasse geben. Auf den Johannisbeeren verteilen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 – 40 Minuten backen.

Tipp: Zu diesem Kuchen empfehle ich Sahne, mit einer Prise Safran verfeinert und dadurch herrlich gelb gefärbt. Eine ebenfalls interessante Sahnevariation ergibt sich mit Ingwer statt Safran.

Natürlich will ich es nicht bei einem einzelnen Johannisbeer-Rezept belassen, hier also ein weiteres.

Träubles-Schichttorte

3 Eier	trennen. Eigelb mit
150 g Butter	und
200 g Honig	schaumig rühren.
250 g Dinkel	und
50 g Roggen	fein mahlen. Mehl mit
2 TL Backpulver	mischen und zur Schaummasse geben. Leicht mit
Zimt und Ingwer	würzen. Eine Springform einfetten und mit
20 g Semmelbröseln	ausstreuen. Gut die Hälfte des Teigs in die Springform geben und am Rand etwas hochziehen. Diese untere Teigschicht mit
1 EL Dinkelgrieß	bestreuen und
350 g Johannisbeeren	darauf verteilen. Den restlichen Teig über die Früchte geben und darüber nochmals
350 g Johannisbeeren	verteilen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.
200 g Haselnüsse	mittelfein reiben. Die Eiweiße sehr steif schlagen, dabei langsam
100 g Honig	zugeben und weiterschlagen, bis eine cremige Masse entsteht. Die Nüsse unterheben. Den Kuchen kurz aus dem Ofen nehmen und den Guss darauf verteilen. Nochmals etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Tipp: Wenn Sie im Winter tiefgefrorene Johannisbeeren verwenden, brauchen Sie die Beeren vorher nicht unbedingt aufzutauen: Verlängern Sie die erste Backzeit, bevor Sie den Guss auf den Kuchen geben, einfach um 10 Minuten.

Leider sind Kuchenrezepte mit Weintrauben selten, was Sie wie ich bedauern werden, wenn Sie den folgenden Kuchen einmal probiert haben. Doch der Mangel an Rezepten lässt sich beheben: Immer dann, wenn in einem Rezept Stachelbeeren verwendet werden, können Sie diese gegen Weintrauben austauschen. Reduzieren Sie dann die Honigmenge etwas.

Weintraubenkuchen

120 g Buchweizen	und
100 g Weizen	fein mahlen und mit
2 TL Backpulver	mischen. Mehl gut mit
100 g Butter,	
80 g Honig,	
1 Ei, Ingwer und Zimt	verkneten. 15 – 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig anschließend auswellen, den Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen Rand anarbeiten. Den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen.
500 g Trockenerbsen	zum Blindbacken in die mit Teig ausgekleidete Springform füllen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C etwa 20 Minuten backen, gegebenenfalls nach 10 Minuten auf 180 °C zurückschalten, damit der Boden nicht zu dunkel wird. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Erbsen entfernen.
700 g kernlose Weintrauben	auf dem Kuchenboden verteilen.
2 gestrichene TL Johannisbrotkernmehl	mit
250 ml weißem Traubensaft	gut verrühren, aufkochen und sofort über den Trauben verteilen.

Tipp: Probieren Sie auch mal Johannis- oder Stachelbeeren, die Letzteren sollten kurz im Gemüsesieb gedünstet werden, damit sie weich sind, aber noch nicht zerfallen.

Natürlich weiß ich, dass Rhabarber nicht zum Obst zählt. Doch weil sich die klein geschnittenen Stangen genauso wie Obst verwenden lassen und frisch als Erstes im Frühjahr zu erhalten sind, passt das folgende Rezept gut hierher.

Saftiger Rhabarberkuchen

125 g Butter	unter geringer Hitze schmelzen und etwas abkühlen lassen.
150 g Haselnüsse	mittelfein reiben.
100 g Weizen	und
80 g Naturreis	fein mahlen. Nüsse und Mehl mit
Zimt, Vanille	und
Ingwerpulver	mischen. Die geschmolzene Butter und
150 g Honig	dazugeben und alles gut vermischen. Eine Springform einfetten, den Teig bis auf einen Rest von 3 – 4 EL einfüllen und 30 Minuten ruhen lassen.
600 – 700 g Rhabarber	säubern, bei älteren Stangen gegebenenfalls die obere, faserige Haut abziehen, in 1 – 2 cm lange Stücke schneiden und im Gemüsesieb einige Minuten dünsten. Etwas abkühlen lassen und auf dem Teig verteilen, dabei den äußersten Rand nicht belegen.
2 Eier	trennen, die Eigelbe mit dem zurückbehaltenen Teig verrühren. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Eigelbmischung heben. Den Guss über dem Rhabarber verteilen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 – 40 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Tipp: Nehmen Sie statt Haselnüssen Mandeln, statt Reis Buchweizen oder backen Sie den Kuchen nur mit Weizen, als Obst eignen sich neben roten auch schwarze oder weiße Johannisbeeren.

Dieser Apfelkuchen wird verkehrt herum gebacken, die Füllung kommt also zuerst in die Kuchenform und der Kuchenboden darüber. So werden selbst die dickeren Apfelscheiben ohne vorheriges Dünsten butterweich.

Verkehrter Apfelkuchen

30 g Butter	unter geringer Hitze schmelzen. Eine Springform mit Backpapier auslegen, dabei auch einen kleinen Papierrand formen. Die Butter auf das Backpapier in die Form gießen.
40 g Honig	und
10 g Butter	leicht erhitzen und ebenfalls in die Springform geben.
750 g Äpfel	schälen, Kerngehäuse ausstechen und in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden. Die Apfelscheiben kreisförmig in die Form legen und die mittigen Freiräume der Apfelringe mit
75 g gemahlenen Walnüssen	füllen.
120 g Margarine	schaumig rühren und löffelweise
100 g Honig	dazugeben. Nach und nach
3 Eier	und
1 TL Orangensaft	einrühren.
200 g Weizen	fein mahlen, mit
40 g Speisestärke	und
2 gehäuften TL Backpulver	mischen. Mehlmischung und
3 EL Milch	unter die Schaummasse rühren. Den Teig über die Apfelscheiben geben und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 45 Minuten backen. Herausnehmen, den Ring der Springform ablösen, einige Minuten abkühlen lassen. Den Kuchen vorsichtig auf ein Gitter stürzen und das Backpapier abziehen.

Tipp: Würzen Sie mit Zimt oder Vanille und nehmen Sie Sahne statt Milch.

Im Winter und zeitigen Frühjahr muss man für Kuchen auf tiefgefrorenes Obst oder Trockenfrüchte ausweichen. Diese Einschränkung erweitert das Kuchenbacken jedoch zugleich um interessante Geschmacksvarianten.

Aprikosenkuchen

200 g Weizen	und
50 g Hafer	fein mahlen. Mit
125 g Butter, 1 Ei	und
50 g Honig	zu einem Mürbeteig verarbeiten, diesen im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
500 g getrocknete Aprikosen	halbieren.
80 g Honig	und
120 ml Orangensaft	erwärmen,
2 EL Maismehl	einrühren, Aprikosen zugeben und alles gut 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend
150 g grob gehackte Nüsse	einrühren. Ist die Mischung zu flüssig,
etwas Speisestärke	in Wasser anrühren und untermischen. Vier Fünftel des Teigs ausrollen, Boden und Rand einer Springform damit auskleiden. Die Aprikosen-Nuss-Füllung auf dem Teigboden verteilen. Den restlichen Teig auswellen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Den Kuchen gitterförmig mit den Teigstreifen belegen.
1 Eigelb	mit
1 TL Sahne	verrühren. Das Teiggitter mit dem Eigelb bestreichen und im nicht vorgeheizten Ofen bei 180 °C 55 – 60 Minuten backen.

Tipp: Der Kuchen schmeckt auch mit getrockneten Zwetschgen, Datteln oder Feigen. Pürierte frische Früchte passen ebenfalls gut zu diesem Kuchen. In diesem Fall benötigt man gegebenenfalls etwas mehr Maismehl zum Binden der Füllung.

Die meisten Torten sind rund, nur selten quadratisch. Doch ob so oder so, Hauptsache es schmeckt, was man von der folgenden Kirschtorte ganz sicher sagen kann. Die ungewöhnliche Form ist notwendig, weil sich Blätterteig nicht rund auswellen lässt und beim Rundschneiden des Teigs immer ein ungenutzter Rest verbleibt.

Kirschtorte aus Blätterteig

Blätterteig aus 330 g Mehl	herstellen (siehe Rezept Seite 70). In vier gleiche Stücke teilen und diese jeweils von unten nach oben und von rechts nach links zu Quadraten mit 25 – 28 cm Seitenlänge ausrollen (jeweils in eine Richtung rollen, nicht hin und zurück). Auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 °C 12 – 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.
500 g Sauerkirschen	entsteinen.
250 g Sahne	mit
2 EL Kirschsaft, Vanille	und
2 – 3 g Bindobin	sehr steif schlagen. Gut ein Viertel der geschlagenen Sahne zum Dekorieren beiseite stellen. Die gut abgetrockneten Kirschen locker unter die restliche Sahne mischen, einige Kirschen zum Verzieren zurücklassen. Zwei Blätterteigquadrate mit der Kirschsahne bedecken und mit den zwei restlichen Quadraten belegen. Die beiseite gestellte Sahne in einen Spritzbeutel füllen und die Torten mit Sahne, den übrigen Kirschen und
30 g Pistazien	garnieren. Die Torten bis kurz vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Schneller geht es mit den gleichen Mengen tiefgefrorenen Blätterteig und Kirschen aus dem Glas.

Pflaumen oder Zwetschgen, wie sie in Schwaben genannt werden, sind gängiger Belag von Hefekuchen mit Streuseln. Die Früchte passen jedoch ebenso vorzüglich in eine Sahnetorte. Hier der Beweis:

Badische Pflaumentorte

6 Eier	trennen. Eigelb mit
60 g Honig und Vanille	schaumig rühren. Eiweiß sehr steif schlagen und auf die Eigelbmasse gleiten lassen.
150 g gemahlene Haselnüsse	mit
50 g Vollkorn-Semmelbröseln	und
1 TL Backpulver	mischen und auf die Eiweißmasse geben. Alles mit
1 EL Apfelsaft	vorsichtig verrühren. Eine Springform mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen, auf ein Küchentuch stürzen und Backpapier abziehen. Umdrehen und vollständig auskühlen lassen.
3 EL Honig	mit
1 kleinen Stückchen Zimtstange	und
1 Nelke	erhitzen.
500 g Pflaumen	entsteinen und halbieren, zwölf Pflaumenhälften beiseite legen. Die restlichen Pflaumen zusammen mit
250 ml Wasser oder Apfelsaft	zum gewürzten Honig geben, aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Anschließend Zimtstange und Nelke entfernen.

1 gehäuften EL Pfeilwurzelmehl	in
2 EL kaltem Wasser	auflösen, zu den Pflaumen geben, alles gut verrühren und nochmals kurz köcheln lassen. Vom Herd nehmen und unter gelegentlichem Umrühren erkalten lassen. Den Tortenboden einmal quer etwas oberhalb der Mitte durchschneiden. Die Pflaumenmasse auf dem unteren Boden verteilen.
400 ml Sahne	mit
2 EL Honig	und
2 EL Pfeilwurzelmehl	sehr steif schlagen. Ein Drittel der Sahne über der Pflaumenmasse verteilen und mit der zweiten Teigplatte bedecken. Ein weiteres Drittel Sahne mit einem Messer auf oberer Kuchenplatte und Kuchenrand verstreichen. Die restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben und die Torte mit Sahne und beiseite gestellten Pflaumenhälften garnieren.
80 g blättrige Mandeln	am Tortenrand verteilen. Torte 60 Minuten in den Kühlschrank stellen, in Stücke schneiden und servieren.

Tipp: Wenn es keine frischen Pflaumen gibt, schmeckt diese Torte auch mit eingeweichten Trockenpflaumen (Trockengewicht 200 g). Backen Sie den Teig anstelle von Haselnüssen mit geschälten, geriebenen Mandeln und ersetzen Sie die Semmelbröseln durch Mehl.

Tipp: Mischen Sie die Pflaumenmasse statt mit geschlagener Sahne mit 3 EL Sahne, 2 EL Honig, 125 g Magerquark und 125 g Mascarpone. Zum Bestreichen und Verzieren der Torte reichen in diesem Fall 200 – 250 ml Sahne.

Erdbeeren sind ein besonderer Genuss, am liebsten esse ich sie beim Pflücken direkt aus der Hand oder mit Sahne und Eis. Doch die Krönung des Genusses könnte die folgende Erdbeer-Sahne-Torte sein.

Erdbeer-Sahne-Torte

4 Eier	trennen. Eigelb mit
80 g Honig,	
2 EL Wasser,	
Vanille	und
1 Prise Salz	schaumig rühren.
150 g Dinkel	fein mahlen und mit
1 TL Backpulver	mischen. Mehl auf die Schaummasse geben. Das Eiweiß sehr steif schlagen und zusammen mit dem Mehl vorsichtig unter die Schaummasse heben. Springform mit Backpapier auslegen, Teig hineinfüllen und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 15 Minuten backen. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen, vorsichtig das Backpapier abziehen und den Kuchen gut abkühlen lassen. Einmal quer, etwas oberhalb der Mitte durchschneiden. Von
600 g Erdbeeren	sechs schöne Exemplare beiseite legen und die restlichen Früchte in sehr kleine Stücke schneiden. Mit
50 g flüssigem Honig	übergießen und leicht durchmischen.
500 ml Sahne	mit
1 EL Honig	und
2 EL Pfeilwurzelmehl	sehr steif schlagen. Etwas Sahne zum Garnieren beiseite stellen und die Erdbeerstückchen locker unter die übrige Sahne heben.

Die Hälfte der Erdbeersahne auf den unteren Tortenboden geben und den oberen darüberlegen. Oberseite und Rand der Torte mit der restlichen Erdbeersahne bestreichen.
Die beiseite gelegten Erdbeeren halbieren und auf den äußeren Tortenrand legen, sodass jedes Tortenstück eine halbe Erdbeere bekommt.
Die zum Garnieren beiseite gestellte Sahne in einen Spritzbeutel füllen und Sahnetupfer zwischen die Erdbeeren geben.

1 EL Pistazien	hacken und die Sahnetupfer damit bestreuen.

Tipp: Statt Erdbeeren eignen sich auch Himbeeren oder Brombeeren.

Tipp: Schneller geht es mit dem Mixer: Pürieren Sie die Früchte kurz und nicht vollständig, es sollten noch Stückchen vorhanden sein. Binden Sie das Fruchtmus anschließend mit Stärke oder Pfeilwurzelmehl, damit die Erdbeersahne nicht zu flüssig wird.

Wenn es exotisch sein soll

Vor allem im Winter und zeitigen Frühjahr, wenn es außer gelagerten Äpfeln und Birnen nur eingemachtes und tiefgefrorenes Obst gibt, schlägt die Stunde der exotischen Früchte. Obwohl ebenfalls importiert, schmecken sie im Winter meist besser als halbreif gepflückte Obst von der Südhalbkugel, das man zur richtigen Jahreszeit auch bei uns ernten kann. Wenn Sie schon weite Transportwege in Kauf nehmen wollen, greifen Sie im Winter also lieber zu den besonderen Exoten.

Meine Frau backt nur selten selbst, viel lieber genießt sie meine Variationen. Doch wenn sie bäckt, ist der folgende Kuchen einer ihrer Favoriten, er geht schnell, ist einfach herzustellen und schmeckt.

Orangen-Carob-Kuchen

180 g weiche Butter	mit
240 g Honig	schaumig rühren.
350 g Weizenmehl	fein mahlen und mit
1 Päckchen Backpulver	mischen. Mehl zur Honigbutter geben und mit
4 Eiern	zu einem Teig verarbeiten. Mit
Vanille	würzen. Eine Kastenform sorgfältig einfetten und mit etwas
Grieß	ausstreuen. Teig halbieren. Eine Teighälfte mit
2 EL gesiebtem Carob	bestreuen und diesen zusammen mit
40 g Honig	und
50 ml Sahne	unterrühren. Zur zweiten Teighälfte
abgeriebene Schale einer Orange	und
etwa 150 g enthäutete und klein geschnittene Orangenstücke	geben. Zuerst die Carobmasse in die Form füllen, darauf die Orangenmasse verteilen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C 60 – 70 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen aus der Form lösen und nach einigen Stunden in Alufolie wickeln. 1 – 2 Tage durchziehen lassen.

Tipp: Vermischen Sie die beiden Massen etwas miteinander.

Während ich dieses Buch schreibe, bewirte ich besonderes gern Gäste, um deren Meinung zu den präsentierten Kuchen zu hören. So war es auch bei der folgenden Torte, für die ich den einen oder anderen Tipp ins vorliegende Rezept übernommen habe. Aber die wichtigste Erkenntnis war sicher, dass die Torte einige Stunden benötigt, um ihren vollen Geschmack zu entwickeln, wie sich am nächsten Morgen beim erneuten Genuss deutlich gezeigt hat.

Orangentorte

6 Eier	trennen. Eigelb mit
100 – 120 g Honig,	
1 Prise Salz und Vanille	schaumig rühren. Eiweiß sehr steif schlagen und auf die Eigelbmasse gleiten lassen.
175 g Weizenvollkornmehl	mit
1 gehäuften TL Backpulver	mischen und über die Eiweißmasse geben. Alles vorsichtig unterheben und vermengen. Eine Springform gut mit
Butter oder Margarine	einfetten, Teig hineingeben und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen. Herausnehmen, Tortenring mit einem Messer vom Kuchen lösen und öffnen. Torte auf ein Kuchengitter stürzen und den Boden der Springform abnehmen. Gut auskühlen lassen und anschließend einmal quer etwas oberhalb der Mitte durchschneiden, damit zwei Böden entstehen.
3 Orangen	auspressen, es sollte etwa 250 ml Saft sein. Mit
1 – 2 TL Zitronensaft,	
100 g Honig	und
1 gehäuften EL Speisestärke	in einem Topf mischen. Unter Rühren aufkochen lassen, vom Herd nehmen und

	unter gelegentlichem Umrühren vollständig abkühlen lassen.
375 ml Sahne	sehr steif schlagen und die kalte Orangencreme unterrühren. Einen Teil der Masse auf dem unteren Tortenboden verteilen und den zweiten Boden darüber legen. Die Torte rundherum dünn mit Orangensahne bestreichen und die restliche Sahne zum Garnieren der Torte in einen Spitzbeutel füllen.
3 Orangen	filetieren und die Torte damit belegen. Leicht mit
40 g flüssigem Honig	beträufeln.
Gelatinefreie Tortenglasur	nach Vorschrift zubereiten und über die Orangen geben. Torte mit Sahne garnieren, einige Stunden kühl stellen und servieren.

Tipp: Wem das Filetieren der Orangen zu aufwändig ist, lässt Früchte und Glasur weg und bestreut die ebenen Tortenflächen zwischen der Sahnegarnierung stattdessen mit leicht gebräunten Mandelblättchen.

Tipp: Die Torte schmeckt auch mit Mandarinen. Verwenden Sie in diesem Fall am besten Mandarinensaft aus der Flasche.

Dessert und krönender Abschluss eines Festmenüs oder doch eher ganz besondere Torte? Auf jeden Fall ein Genuss, der sich aufgrund seiner Zutaten auch für Kinder eignet – im Gegensatz zu manch anderem entsprechenden Rezept. Das Tiramisu reicht für 6 – 8 Personen.

Mango-Tiramisu

4 Eier	trennen. Eigelb mit
4 EL Wasser,	
100 g Honig	und
Vanille	cremig rühren.
175 g Dinkel	sehr fein mahlen und mit
1 gehäuften TL Backpulver	mischen. Mehl gut mit der Eigelbcreme verrühren. Eiweiß mit
etwas Salz	sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen: Die Teigplatte sollte doppelt so breit wie die später zu benutzende Auflaufform sein. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 °C gut 15 Minuten backen, bis sich der Teig leicht zu bräunen beginnt. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Küchentuch stürzen und das Backpapier abziehen. Auskühlen lassen.
100 ml Wasser	erhitzen und etwas abkühlen lassen.
2 TL Getreidekaffeepulver	in das Wasser rühren.
250 g Mangofruchtfleisch	pürieren. Mangomus gut mit
375 g Quark	und
375 g Mascarpone	verrühren. Teigplatte halbieren und eine Hälfte so in eine Auflaufform legen, dass sie den Boden vollständig bedeckt. 2 – 3 EL Getreidekaffee darüberträufeln und die Hälfte der Mangocreme darauf verstreichen.

Die zweite Teigplatte auf die Creme legen, ebenfalls mit Getreidekaffee beträufeln und mit der restlichen Mangocreme bestreichen.

20 g Carob

auf die Creme sieben. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen, portionieren und servieren.

Tipp: Wenn sich das Backpapier nicht abziehen lässt, feuchten Sie es einfach etwas an.

Tipp: Statt Mango eignen sich im Winter Kakifrüchte, im Sommer Erd- oder Himbeeren und im Herbst Pflaumen. Ist das Fruchtmus zu flüssig, rühren Sie 1 – 2 g Bindobin oder 1 – 2 TL Johannisbrotkernmehl hinein, Maismehl oder geriebene Nüsse erfüllen den gleichen Zweck.

Tipp: Carob lässt sich durch Kakao ersetzen. Wenn keine Kinder mitessen, dürfen Sie statt Getreidekaffee löslichen Bohnenkaffee nehmen.

Tipp: Das Mischungsverhältnis von Quark und Mascarpone können Sie nach Ihrer eigenen Vorstellung variieren. Bei ausschließlicher Verwendung von Mascarpone wäre mir die Creme persönlich jedoch zu fett.

Die Rezeptur dieser Torte ähnelt einer Gratwanderung: Bei etwas zu wenig Dickungsmittel gerät die Quarksahne nicht fest genug, bei zu viel leidet eventuell der Geschmack. Hier müssen Sie selbst ein wenig probieren, insbesondere auch, um herauszufinden, welches Dickungsmittel Ihnen zusagt.

Kaki-Sahne-Quark-Torte

200 g Weizen	fein mahlen. Mehl mit
100 g Margarine,	
1 Ei,	
½ TL Backpulver	und
1 – 2 EL kaltem Wasser	zu einem glatten Teig verkneten. 15 – 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig anschließend auswellen und auf den Boden einer gefetteten Springform legen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 15 – 20 Minuten backen, aus der Form lösen und abkühlen lassen. Währenddessen
250 g Kaki-Fruchtfleisch	mit
80 g Honig	pürieren und in einem Topf erwärmen.
3 – 4 TL Johannisbrotkernmehl	mit
2 EL Wasser	anrühren und in die erhitzte Honig-Kaki-Mischung rühren. Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren
300 g Quark	zum Kakipüree geben.
250 ml Sahne	mit
1 EL Honig	und
2 – 3 TL Johannisbrotkernmehl	sehr steif schlagen und gut mit der Quarkmasse verrühren.

	Teigboden wieder in eine Springform legen, die Quark-Sahne-Mischung darauf verteilen und glatt streichen.
1 – 2 Kakifrüchte	schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Torte damit belegen. Vor dem Servieren einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Statt des beschriebenen Tortenbodens aus Mürbeteig schmeckt auch ein Boden aus Biskuitteig.

Tipp: Mischen Sie einfach mal 50 – 100 g Kokosflocken oder ungeschälte, gemahlene Mandeln unter den Teig.

Vielleicht klingt das zunächst etwas ungewöhnlich: Ananas, Frischkäse und Carob oder Kakao. Doch die Schnitten schmecken so gut wie sie aussehen.

Ananas-Schnitten

4 – 5 Eier (je nach Größe)	trennen. Eigelb mit
4 EL Wasser	und
125 g Honig	cremig rühren.
220 g Dinkel	fein mahlen. Mit
2 TL Backpulver	und
½ TL Vanille	mischen und zur Eier-Creme geben. Eiweiß mit
Salz	sehr steif schlagen. Eischnee unter den Teig heben. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen: Insgesamt sollten drei Teigplatten von jeweils 20 × 30 cm Größe entstehen. Teig auf die Backbleche streichen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen. Anschließend sofort auf ein Handtuch stürzen und das Backpapier abziehen. Falls erforderlich, die Kuchenplatten zur genannten Größe zurechtschneiden.
200 g Frischkäse	mit
50 g Sahne,	
80 g Honig	und
200 g gemahlenen Mandeln	verrühren. Eine der Platten damit bestreichen.
400 – 500 g Ananas (aus dem Glas)	gut abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und dicht an dicht in die Frischkäsemasse drücken.

	Eine weitere Kuchenplatte auf die Masse legen und gut anpressen.
200 g Ananas in Stücken	mit
1 – 2 kleinen Stückchen Ingwer, 200 ml Ananas- oder Apfelsaft	und
50 g Honig	aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Ananas mit Saft und Ingwer mittelfein pürieren und nochmals aufkochen lassen.
4 – 5 g Bindobin	in das Fruchtmus rühren und etwas abkühlen lassen. Pürierte Ananas auf der Kuchenplatte verteilen und mit der letzten Teigplatte bedecken.
40 g Kokosfett	mit
80 g Honig	erwärmen und
1 – 2 EL Kakao oder Carob	einrühren. Die oberste Schicht des Kuchens damit bestreichen und mit
50 g blättrigen Mandeln	belegen. Anschließend mit einem sehr scharfen Messer in zwölf gleiche Stücke schneiden.

Tipp: Wenn sich das Backpapier nur schlecht ablösen lässt, feuchten Sie es etwas an.

Tipp: Der Kuchen lässt sich einfacher schneiden, wenn Sie ihn in einer entsprechend großen Auflaufform aufbauen. Mit einem Tortenheber lassen sich die Stücke einfach herausnehmen.

Der hohe Vitamin-C-Gehalt zeichnet diese ursprünglich aus China stammende Frucht aus, die inzwischen aber auch bei uns gedeiht.

Kiwikuchen

600 g Kiwi	schälen und die harten Fruchtansätze entfernen. In 3 – 5 mm dicke Scheiben schneiden.
30 g Honig	leicht erwärmen, mit dem
Saft einer halben Orange	verrühren, über die Kiwischeiben gießen und abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen.
450 g Weizen	fein mahlen und mit
1 Päckchen Backpulver	mischen.
225 g Butter in Flöckchen,	
100 – 125 g Honig,	
1 Ei, Zimt und Vanille	zum Mehl geben und mit dem Knethaken des Rührgerätes langsam vermischen, es darf sich kein Teigkloß bilden. Masse anschließend mit zwei Gabeln zu Streuseln verarbeiten. Eine Backform gründlich mit
Butter oder Margarine	einfetten, gut die Hälfte der Streusel hineingeben und etwas festdrücken. Kiwis abtropfen lassen und auf den angedrückten Streuselteig legen. Restliche Streusel über den Kiwis verteilen. Im nicht vorgeheizten Backofen gut 25 Minuten backen, die ersten 10 Minuten bei 220 °C, die restlichen 15 – 20 Minuten bei 180 – 200 °C. Kuchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und anschließend aus der Form lösen.

Tipp: Damit ein Kuchen aus Streuselteig feiner schmeckt, ist es mitunter besser, die Kleie auszusieben. Sie können einen Teil der Kleie zum Ausstreuen der gefetteten Backform oder für Salate, Suppen und Müsli verwenden.

Wenn es festlich werden soll

Torten und festliche Kuchen sind die Krönung jeglicher Backkunst und zieren jede Fest- und Kaffeetafel. Allerdings sind viele Rezepte recht zeitaufwändig, und es bedarf einiger Übung und Geschick, die Torten so zu dekorieren, dass sich auch das Auge daran satt essen kann. Doch denken Sie daran, Übung macht den Meister.

Wenn man an Wien denkt, fällt einem neben der Spanischen Hofreitschule, dem Prater und dem Stephansdom ganz sicher auch das Hotel Sacher und seine berühmte Torte ein, deren genaue Zusammensetzung und Zubereitung immer noch ein Geheimnis der Familie Sacher ist. Hier eine vollwertige Version.

Torte à la Sacher

230 g Weizen oder Dinkel	fein mahlen.
8 Eier	trennen.
200 g Bitter- oder Halbbitterschokolade	grob zerbrechen, im heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Die Schokolade muss weich bleiben.
200 g Butter	in einer Schüssel schaumig rühren,
120 g Honig	und
1 Prise Salz	zugeben und 5 Minuten weiterrühren. Anschließend die geschmolzene Schokolade und die Eigelbe einzeln nacheinander unterrühren. Eiweiß steif schlagen, dabei mit
Vanille	würzen. Eiweiß auf die Schokoladenmasse gleiten lassen und das Mehl darüber geben. Alles locker unterheben und mischen. Eine Springform von 24 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene bei 160 °C 70 – 80 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form erkalten lassen. Anschließend auf ein Kuchengitter stürzen und das Backpapier abziehen. Torte einmal horizontal halbieren.
150 g Aprikosenmarmelade	in einer Schüssel glatt rühren. Die Schnittfläche des unteren Bodens und die Oberseite des Deckels mit der Marmelade

	bestreichen und die beiden Hälften wieder übereinander legen.
100 g Bitter- oder Halbbitterschokolade	zerbröckeln und unter Rühren in
100 ml heißem Wasser	auflösen.
50 g Honig	zugeben und noch 10 Minuten verrühren. Dann mit dem Quirl weiterrühren, bis der Guss dickflüssig wird und sich eine feine Haut bildet. Glasur auf die Torte gießen und mit einem breiten Messer auf der gesamten Tortenoberfläche verstreichen. Glasur fest werden lassen und servieren.

Tipp: Wenn Sie dieses Rezept mit konventionellen Rezepten vergleichen, fällt Ihnen vielleicht auf, dass ich deutlich weniger Schokolade verwende. Doch glauben Sie mir – die angegebene Menge ist bei weitem ausreichend.

Die folgende Rezeptidee stammt von einer Geschäftskollegin meiner Frau – ich habe das Rezept durch vollwertige Zutaten abgewandelt.

Käsecremetorte

180 g Weizen	fein mahlen und mit
2 TL Backpulver	mischen.
2 Eigelb,	
1 EL Milch	und
40 g Honig	zum Mehl geben und verrühren.
50 g Butter oder Margarine	in Flöckchen dazugeben und alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Springform einfetten. Teig auswellen, mit zwei Dritteln des Teigs den Boden der Form belegen und mit dem restlichen Teig einen Rand formen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten vorbacken. Von
500 ml Milch	gut ein Drittel abnehmen und mit
2 Päckchen Vanillepuddingpulver	verrühren. Die restliche Milch mit
80 g Honig	aufkochen, Topf vom Herd nehmen, das angerührte Puddingpulver zugeben und nochmals aufkochen lassen. Vom Herd nehmen,
750 g Quark	einrühren und nochmals aufkochen lassen. Anschließend
50 g Rosinen	zur Quarkmasse geben und verrühren. Etwas abkühlen lassen.
3 Eiweiß	sehr steif schlagen, dabei
40 g flüssigen Honig	zugeben und den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse ziehen.

	Alles auf den vorgebackenen Boden geben und glatt streichen.
1 Eigelb	mit
1 EL Milch	verrühren und damit vorsichtig die Oberfläche des Kuchens bestreichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 150 °C gut 50 Minuten backen. Kuchen noch einige Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Statt Puddingpulver kann man 50 – 60 g Maismehl in die Milch rühren und die Masse mit Vanille und/oder Zimt würzen.

Tipp: Ersetzen Sie die Rosinen durch klein geschnittene Feigen oder Datteln.

Tipp: Noch feiner wird es, wenn Sie 250 g Quark durch die entsprechende Menge Mascarpone ersetzen.

Das folgende Rezept stammt aus der Schweiz, wobei es mir nicht gelungen ist, den Ursprung des Namens zweifelsfrei zu erkunden. Vielleicht ist das Pfarrhaus ein Hinweis darauf, dass man auch bei Pfarrersleuten weiß, was gut schmeckt und gleichzeitig mit einfachen Zutaten zubereitet werden kann.

Zürcher Pfarrhaustorte

220 g Weizen	fein mahlen, in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken.
1 Ei, 1 Prise Salz,	
80 g Honig	und
125 g Butter	in Flöckchen zum Mehl geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Währenddessen
4 große Äpfel	schälen, halbieren und die Kerngehäuse herausschneiden. Apfelhälften mit dem
Saft 1 Zitrone	beträufeln und die gebogenen Außenseiten mehrmals längs einschneiden.
125 ml Wasser	und
1 TL Zimt	in einer Schüssel erhitzen und die Apfelhälften im Gemüsesieb gut 5 Minuten über dem Wasser dünsten.
2 Eier	mit
100 g Honig	und
Zimt	schaumig rühren und
240 g gemahlene Mandeln	dazugeben.
1 Apfel	schälen und fein in die Mandelmasse reiben. Alles gut verrühren. Teig ausrollen, Boden einer gefetteten Springform damit belegen und einen gut 2 cm hohen Rand anarbeiten. Die Mandelmasse darauf verteilen und die Apfelhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Mandelmasse drücken.

50 g Heidelbeerkonfitüre — glatt rühren und die Äpfel mit der Hälfte der Konfitüre bestreichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen. Nach Ablauf dieser Zeit die Äpfel mit der restlichen Konfitüre bestreichen und weitere 30 – 35 Minuten bei 180 °C backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und anschließend aus der Form lösen.

Tipp: Bestreuen Sie den Kuchen vor dem Servieren mit Kokosflocken oder garnieren Sie ihn mit geschlagener Sahne.

Tipp: Sehr feste Äpfel können Sie etwas länger dünsten oder auch ganz auf das Dünsten verzichten, wenn Sie knackige Äpfel im Kuchen mögen.

Tipp: Statt Äpfel können Sie Birnen verwenden. Natürlich eignen sich auch andere Konfitüren: Als regelmäßiger Besucher von Rügen kann ich mir Sanddornmarmelade sehr gut vorstellen.

Maronen oder Esskastanien schmecken sowohl in pikanten als auch süßen Kuchen, trotzdem geht nichts über heiße Maronen auf dem Weihnachtsmarkt. Der folgende Kuchen passt jedoch zu jeder Jahreszeit.

Kastanientorte

250 g vorgekochte, geschälte Maronen	pürieren.
100 g Dinkel	und
75 g geschälte Mandeln	jeweils fein mahlen.
6 Eier	trennen. Eigelb mit
150 g Honig	schaumig rühren. Maronenpüree, Vollkornmehl, Mandeln und
abgeriebene Schale einer Zitrone	zur Schaummasse geben und kräftig mit
Zimt	würzen. Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. Springform gut mit
Butter oder Margarine	einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig einfüllen und auf der untersten Schiene des nicht vorgeheizten Ofens bei 180 °C 50 – 55 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen und zugedeckt über Nacht auskühlen lassen. Am nächsten Tag den Kuchen einmal quer halbieren.
250 g Sahne	sehr steif schlagen, dabei mit
Vanille	würzen und die untere Tortenhälfte mit der Sahne bestreichen. Obere Tortenhälfte auf die Sahneschicht legen und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
100 g Schokoladen- oder Nuss-Kuvertüre	im Wasserbad erhitzen und die Torte damit bestreichen.

Tipp: Ersetzen Sie den Dinkel durch die gleiche Menge pürierter Maronen oder mischen Sie 50 g pürierte Maronen unter die Sahne.

Tipp: Sie können die Maronen auch frisch kaufen und selbst schälen, was allerdings mit einem erheblichen Aufwand verbunden ist:
Schneiden Sie 500 g Maronen kreuzweise oben ein, kochen Sie sie in Wasser auf und lassen Sie sie noch eine halbe Stunde kochen, bis die Schalen aufplatzen. Kochwasser abgießen. Kastanien abkühlen lassen und schälen, dabei auch die hellgelbe Innenhaut entfernen. Dann wie oben beschrieben verfahren.

Nach der Stadt Frankfurt sind nicht nur die berühmten Würstchen benannt, auf die ich als Vegetarier gerne verzichte, sondern auch der folgende Kuchen, den ich in meiner Rezeptliste nicht missen möchte.

Frankfurter Kranz

180 g Butter	in einer Schüssel schaumig rühren. Nach und nach
6 Eier, 150 g Honig, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer Zitrone	und
3 EL Apfelsaft	zur Butter mischen.
350 g Dinkel	fein mahlen und mit
1 Päckchen Backpulver	mischen. Mehl löffelweise unter die Schaummasse rühren. Eine Kranzform einfetten und mit
1 EL gemahlenen Mandeln	ausstreuen. Teig einfüllen und glatt streichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 35 – 40 Minuten backen. Herausnehmen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
10 g Butter	mit
40 g Honig	erwärmen, unter Rühren
100 g gehackte Mandeln	zugeben und einige Minuten köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren. Eine Alufolie mit
etwas Öl	einfetten, die Mandel-Honig-Mischung dünn darauf verteilen und erkalten lassen.
375 ml Milch	mit
50 g Honig	erhitzen.
30 g Maismehl	und
1 TL Vanille	in die Honigmilch rühren, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und unter Rühren

	im kalten Wasserbad abkühlen lassen, damit sich keine Haut bildet.
100 g Butter	schaumig rühren, nach und nach die Vanillecreme unterrühren. Den abgekühlten Kranzkuchen einmal waagrecht halbieren und einen Teil der Vanille-Buttercreme nicht zu dick auf der Schnittfläche der unteren Kuchenhälfte verstreichen. Kuchen wieder zusammenfügen und rundherum mit der restlichen Creme bestreichen. Die abgekühlte Mandel-Honig-Mischung (Krokant) mit einem Nudelholz fein zerstoßen und den Kuchen damit bestreuen.

Tipp: Behalten Sie etwas Vanille-Buttercreme zurück und garnieren Sie mit dem Spritzbeutel kleine Ringe, in deren Mitte Sie jeweils eine entsteinte Kirsche legen.

Im Kuchen oder bei Aufstrichen bevorzuge ich Carob, da ich Carob als etwas milder als Kakao empfinde. Bei warmen Getränken ist es umgekehrt. Denn ich erinnere mich noch sehr genau an die Anfangszeit meines vollwertigen Kochens und Backens, als ich meinen Patenkindern statt heißem Kakao heiße Carobmilch serviert habe und ihre Gesichter beobachten durfte. Nur sehr zögerlich kam die Bestätigung, nicht nur der Kuchen, sondern auch der »Kakao« schmecke gut. Diese Reaktion ließ mich eine eigene Tasse davon einschenken, das Getränk probieren und daraufhin sofort »echten« Kakao nachliefern.

Carob-Mandel-Torte

100 g Butter	cremig rühren.
100 g Dinkel	fein mahlen und 50 g des Dinkelmehls unter die Butter rühren.
6 Eier	trennen. Nach und nach das Eigelb und
80 g Honig	zur Butter geben.
2 EL Carob	darübersieben und alles miteinander vermischen.
	Eiweiß sehr fest schlagen und dabei
20 g Honig	hinzugeben. Eischnee auf die Carobmasse gleiten lassen,
150 g gemahlene Mandeln	und
2 TL Backpulver	darüber geben. Alles vorsichtig vermischen. Teig in eine gefettete, mit etwas Mehl bestäubte Backform füllen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 160 °C gut 60 Minuten backen. Herausnehmen, Kuchen aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dann zweimal waagrecht durchschneiden.
60 g Honig	mit
2 Eiern,	
3 – 4 EL Milch, Vanille	und dem restlichen Mehl mischen, über einem Wasserbad erwärmen und cremig

	schlagen. Kurz vor dem Köcheln aus dem Wasserbad nehmen und unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen.
120 g Butter	schaumig rühren und vorsichtig löffelweise zur Honig-Eier-Creme geben.
1 EL gesiebten Carob	und
50 g gemahlene Mandeln	in die Creme rühren. Die Hälfte der Creme auf der Schnittfläche des unteren Tortenbodens verstreichen und den mittleren Tortenboden darüber legen. Mit der restlichen Creme bestreichen. Den letzten Tortenboden darauf festdrücken.
40 g Kokosfett	und
100 g Honig	erwärmen und mit
4 EL Sahne	vermischen.
2 EL Carob	über die Honig-Fett-Mischung sieben, einrühren, einige Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen. Carobglasur anschließend auf die Torte geben und diese rundherum mit der Glasur bestreichen. Abkühlen lassen und am besten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Wenn Sie dem Guss zusätzlich 1 g Bindobin oder 1 TL Johannisbrotkernmehl zugeben, wird er etwas dicker und lässt sich leichter verstreichen. Da der Guss wegen des Honigs nicht sehr fest wird, sollten Sie ihn nicht zu dick auftragen.

Wie bei den Gemälden des niederländischen Malers ist der Wechsel zwischen hell und dunkel das Besondere dieser ziemlich aufwändigen Torte, die Naschkatzen jedoch besonders gut schmeckt. Am besten backen Sie die Torte schon am Vortag.

Rembrandt-Torte

700 g Weizen	sehr fein mahlen, etwa 100 g Kleie aussieben und für ein anderes Rezept verwenden. Das Mehl mit
2 TL Backpulver	mischen. Mit
7 Eiern,	
150 g Akazienhonig,	
Salz,	
abgeriebener Schale	
einer halben Zitrone	und
300 g kalter Butter	zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Aus Alufolie eine Schablone herstellen: entweder rund mit einem Durchmesser von 24 cm oder oval in der Größe 26 × 20 cm. Ungefähr ein Siebtel des Teiges auf bemehlter Arbeitsfläche in entsprechender Größe ausrollen und eine Teigplatte mit der Schablone ausschneiden. Anschließend die Schablone ringsherum um etwa 3 mm verkleinern und eine zweite Teigplatte mit einem weiteren Teil des Teigs erstellen. Entsprechend fortfahren: jede weitere Teigplatte 3 mm kleiner als die vorherige, Teig restlos aufbrauchen. Alle Teigplatten auf mit
Öl	eingefetteten Backblechen im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 12 Minuten backen, vorsichtig vom

	Backblech nehmen und auf Kuchengittern auskühlen lassen.
	Währenddessen
70 g Speisestärke	mit
50 g Kakao	mischen und löffelweise
125 ml Milch	einrühren.
375 ml Milch	aufkochen und die Kakaomischung unter ständigem Rühren zugeben. Nochmals aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren.
200 g Butter	mit
100 g Honig	und
2 TL Milch	schaumig rühren und die erkaltete Kakao-Creme löffelweise unter die Butter-Masse rühren.
30 g Kokosfett	erhitzen und tropfenweise in die Butter-Kakao-Creme rühren. Die Teigplatten jeweils einseitig mit der Creme bestreichen, etwas Creme übrig behalten. Anschließend die Teigplatten zu einer kegelförmigen Torte zusammensetzen. Den Rand der Torte mit der restlichen Creme bestreichen und mit
100 g geraspelter Schokolade	bestreuen. Die oberste Platte mit
20 g Kokosraspeln	bestreuen. Torte zugedeckt an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Nochmals eine sehr aufwändige Torte, die jedoch jede Minute ihrer Arbeitszeit wert ist. Ihren Namen verdankt sie der Verwendung von zwei unterschiedlichen Teigen. Die Füllung lässt sich sehr gut variieren, ich habe eine Variante mit Pudding gewählt – ebenso möglich ist eine Quark- oder Mascarponefüllung.

Zweierlei-Torte

180 g Weizen	fein mahlen. Mit
1 Ei, Salz, 40 g Honig	und
80 g Butter	zu einem geschmeidigen Mürbeteig kneten. Zudeckt 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
125 g Dinkel	mahlen.
250 ml Wasser	mit
100 g Butter	und
1 Prise Salz	aufkochen. Dinkelmehl unter Rühren auf einmal in die kochende Flüssigkeit schütten. So lange rühren, bis sich ein Teigkloß und eine weiße Haut am Topfboden bildet. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Nacheinander
4 Eier	in diesen Brandteig rühren: jeweils das nächste Ei erst dann zugeben, wenn das vorherige völlig vom Teig aufgenommen wurde. Anschließend
1 TL Backpulver	und
abgeriebene Schale einer halben Zitrone	in den Teig einarbeiten. Den Mürbeteig auswellen und den Boden einer gefetteten Springform damit belegen, keinen Rand bilden. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Zwei Drittel des Brandteigs in einen Spritzbeutel mit sehr weiter Tülle füllen und einen gleichmäßigen, geschlossenen Rand auf den Mürbeteigboden spritzen.

1 Eigelb	verquirlen und den Brandteigring damit bestreichen. Den Kuchen in den Ofen stellen – auf keinen Fall mit Umluft backen oder den Ofen während des Backvorgangs öffnen. Nach etwa 20 Minuten Backzeit die Temperatur auf 200 °C reduzieren und den Backofen nach weiteren 10 Minuten ausschalten. Kuchen gut 5 Minuten im geschlossenen, ausgeschalteten Ofen stehen lassen. Anschließend herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Mit dem restlichen Brandteig acht kleine Windbeutel mit 2 cm Durchmesser auf ein gefettetes, bemehltes Backblech spritzen. Blech in den auf 220 °C vorgeheizten Backofen schieben, Temperatur auf 200 °C reduzieren und 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Von
250 ml Milch	3 – 4 EL abnehmen und mit
1 Päckchen Vanillepuddingpulver	verrühren. Restliche Milch mit
50 g Honig	aufkochen, das angerührte Puddingpulver einrühren, nochmals aufkochen und unter gelegentlichem Umrühren erkalten lassen.
150 ml Sahne	mit
1 TL Johannisbrotkernmehl	sehr steif schlagen und unter den Pudding heben. Die abgekühlte Puddingmasse in die Tortenmitte füllen und glatt streichen. Torte 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
100 g Honig	mit
100 ml Wasser	unter Rühren 10 Minuten kochen, vom Herd nehmen. Die kleinen Windbeutel im Honigsirup wenden, vorsichtig herausnehmen und auf den Tortenrand setzen. Jetzt endlich können Sie Ihr Meisterwerk servieren.

Tipp: Sie können auch noch Sahnetupfer zwischen die Windbeutel setzen und diese mit Kirschen belegen.

Wenn Sie keine Bedenken gegen die Verwendung von rohem Eiweiß haben, entsteht aus der im vorigen Rezept beschriebenen »Zweierlei-Torte« die klassische St.-Honoré-Torte.

St.-Honoré-Torte

Diese Torte wird wie im vorigen Rezept beschrieben zubereitet und die Puddingcreme durch die St.-Honore-Creme ersetzen:

250 ml Milch	mit
75 g Honig und Vanille	erhitzen.
50 g Weizen	fein mahlen.
2 Eigelb	gut mit
1 EL heißem Wasser	verquirlen. Weizenmehl mit dem Eigelb verrühren. Die Honigmilch esslöffelweise darunterrühren. Masse anschließend im Wasserbad aufkochen und zwei Minuten köcheln lassen. Unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen.
3 Eiweiß	sehr steif schlagen und vorsichtig unter die fast erkaltete Masse heben. Torte wie beschrieben mit der Creme füllen.

Österreich und insbesondere Wien verdanken wir eine Vielzahl exzellenter Kuchen: Das folgende Rezept jedoch stammt einmal nicht aus Wien, sondern aus Linz, der Hauptstadt des Bundeslandes Oberösterreich.

Linzer Torte

100 g Honig	mit
125 g Butter,	
1 Ei,	
1 TL Zimt,	
1 Messerspitze Nelkenpulver	und
abgeriebener Schale	
einer halben Zitrone	schaumig rühren.
300 g Weizen	fein mahlen. Mehl mit
125 g gemahlenen	
Haselnüssen	und
1 gehäuften TL Backpulver	mischen. Zusammen mit
5 – 6 EL Milch	zur Schaummasse geben und alles gut verrühren. 30 Minuten kalt stellen. Zwei Drittel des Teigs auswellen und den Boden einer gefetteten Springform damit belegen. Teigboden mit
150 g Himbeermarmelade	bestreichen. Den restlichen Teig auswellen und in gut 1 cm breite Streifen schneiden. Den Kuchen gitterförmig mit den Teigstreifen belegen.
1 Eigelb	verrühren und das Teiggitter damit bestreichen. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Statt Himbeermarmelade eignet sich jede andere Marmelade nach Ihrem persönlichen Geschmack. Bestreuen Sie die offenen Zwischenräume des Teiggitters mit Kokosflocken.

Die Ernte von Sanddorn ist gar nicht so einfach, denn die orangefarbenen Früchte haben ein besonders starkes Beharrungsvermögen an den dornenbesetzten Zweigen. Man zwickt die Fruchtstiele der Beeren mit den Fingernägeln durch und sammelt die unbeschädigten Früchte ein.
Oder man »melkt« den Sanddorn. Dabei quetscht man mit der Hand die Beeren aus und fängt den Saft auf.
Weniger interessant und dem Strauch nicht zuträglich ist es, einen Teil der fruchtragenden Äste abzuschneiden und die Beeren zu Hause am Küchentisch mit der Gabel abzutrennen oder kleine Zweige mitsamt der Beeren einzufrieren und diese im gefrorenen Zustand einfach abzulösen.

Sanddorntorte

7 Eier	trennen. Eigelb verquirlen und mit
120 g Honig,	
1 Prise Salz, Vanille,	
1 TL Zitronensaft	und
125 ml lauwarmem Wasser	cremig rühren. Eiweiß sehr steif schlagen und auf die Creme gleiten lassen.
200 g Dinkel	fein mahlen und auf die Eiweißmasse geben. Alles vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben. Eine Springform mit Backpapier auslegen, ein Viertel des Teiges hineingeben und im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C 12 – 15 Minuten backen. Aus dem restlichen Teig drei weitere Böden backen. Während der letzte Boden backt,
1 EL Honig	mit
2 EL Sanddornsaft	erhitzen und gut 5 Minuten köcheln lassen. Den letzten Boden nach 10 Minuten herausnehmen, dünn mit der Honig-Saft-Mischung bestreichen und nochmals 5 Minuten bei 160 °C backen. Kuchenplatten vollständig auskühlen lassen.

	Einen Boden mit
80 g Sanddornmarmelade	bestreichen und den zweiten Boden darauflegen.
250 g Mascarpone	gut mit
150 ml Sanddornsaft,	
2 EL Honig	und
4 TL Johannisbrotkernmehl	verrühren und einige Minuten ruhen lassen. Anschließend drei Viertel der Masse auf dem zweiten Boden verstreichen und mit dem dritten Tortenboden bedecken. Diese mit
50 g Sanddornmarmelade	bestreichen und die mit Honig getränkte letzte Kuchenplatte darüber legen. Einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Die restliche Mascarponemasse 60 Minuten vor dem Servieren mit
1 TL Johannisbrotkernmehl	verrühren und den Tortenrand damit bestreichen, wieder in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Je nachdem, ob Sie reinen ungesüßten Sanddornsaft, gesüßten Saft oder eine Saftmischung, beispielsweise Apfel-Sanddorn-Saft, verwenden, müssen Sie die Honigmenge bei der Creme entsprechend variieren.

Tipp: Wenn Sie es weniger süß mögen, verzichten Sie beim letzten Tortenboden auf den Honig und bestreichen Sie außer dem Rand auch die Tortenoberseite mit der Mascarpone-Creme.

Tipp: Sollten Sie wirklich kein Fan von Sanddorn sein oder werden – was ich mir nicht vorstellen kann –, dann schmeckt die Torte auch mit Himbeeren oder Erdbeeren. Verwenden Sie für die Creme in diesem Fall pürierte Beeren.

Kein Teig ergibt ein zarteres Gebäck als Brandteig und doch wird er selten für Torten verwendet. Die folgende Torte müssen Sie einfach probieren, sie ist ein Gedicht.

Flockentorte

250 ml Wasser	mit
70 g	Butter aufkochen.
150 g Dinkel	fein mahlen und auf einmal in die kochende Flüssigkeit schütten. Einrühren und so lange weiterrühren, bis sich ein Teigkloß und eine weiße Haut auf dem Topfboden bilden. Topf vom Herd nehmen und
1 Ei	in den Teig rühren. 5 Minuten abkühlen lassen und nacheinander weitere
4 Eier	einrühren. Eine Springform mit
Butter	einfetten und mit
etwas Mehl	bestäuben. Ein Drittel des Teigs in die Form füllen, gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Ofen auf 220 °C vorheizen. Tortenboden 20 – 25 Minuten backen, er sollte leicht gebräunt sein. Aus der Form nehmen und mit dem restlichen Teig zwei weitere Böden backen. Die Tortenböden gut auskühlen lassen.
120 g Mangofruchtfleisch	pürieren und mit
250 g Magerquark,	
125 ml Milch	und
2 EL flüssigem Honig	verrühren.
1 EL Speisestärke	in
1 EL Wasser	anrühren und unter die Quarkmischung rühren.

250 ml Sahne sehr steif schlagen und unter den Quark ziehen. Gut die Hälfte der Quarkmischung auf den ersten Tortenboden geben. Den zweiten Boden darüber legen. Die restliche Quarkmischung daraufgeben und glatt streichen. Den dritten Tortenboden zerbröckeln und auf der Quarkmischung verteilen. Die Torte 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und anschließend servieren.

Tipp: Ersetzen Sie die Sahne durch Mascarpone und 1 EL Honig.

Tipp: Legen Sie klein geschnittene Mango- oder Bananenscheiben auf den untersten Boden, bevor Sie die Quarkmischung darauf verteilen.

Tipp: Probieren Sie statt Mango Erdbeeren, Himbeeren oder Pflaumen. In diesen Fällen müssen Sie gegebenenfalls etwas mehr Speisestärke in den Quark rühren.

Tipp: Vielleicht mag es beim Servieren schöner aussehen, wenn Sie den letzten Tortenboden als Deckel auf die Quarkcreme legen, das Schneiden der Torte wird dadurch jedoch erheblich schwieriger.

Wenn es etwas Besonderes zum Trinken sein soll

Natürlich trinkt man zum süßen Kuchen Kaffee oder Tee, doch Kaffee ist nicht gleich Kaffee und Tee nicht gleich Tee. Beide lassen sich verfeinern, wodurch sich der Genuss noch erhöht.
Versuchen Sie es einfach selbst und variieren Sie nach Lust und Laune.

Kaffee arabisch

500 ml Wasser	mit
60 g gemahlenem Kaffee (6 TL)	und
1 TL gemahlenem Kardamom	kalt aufsetzen und aufkochen lassen. Durch ein Sieb in eine vorgewärmte Kanne gießen und sofort heiß in kleine Mokkatässchen gießen.

Tipp: Nicht ganz so intensiv, aber trotzdem noch sehr interessant schmeckt es, wenn Sie den Kardamom erst beim Filtern des Kaffees zusetzen oder ihn durch Zimt oder Nelken ersetzen.

Als Fan der indischen Küche liebe ich Ingwer als Gewürz ganz besonders. Ingwer schmeckt nicht nur im Gewürztee, sondern auch im Kaffee, ganz gleich, ob es sich um Bohnen- oder wie beim folgenden Rezept um Getreidekaffee handelt.

Ingwer-Milch-Kaffee

500 ml Milch	mit
1 knappen TL gemahlenen Ingwer	erhitzen.
4 – 5 TL Instant-Getreidekaffee	einrühren und heiß servieren.

Tipp: Würzen Sie den Kaffee statt mit Ingwer oder zusätzlich zum Ingwer mit Zimt oder Vanille.

Die Kombination aus Kakao und Kaffee duftet und schmeckt besonders verführerisch. In wechselnden Zutatenverhältnissen genieße ich diese Verbindung fast täglich, wobei ich sowohl Bohnenkaffee als auch Getreidekaffee verwende und hin und wieder Kakao durch Carob ersetze. Bei einer Basis aus Milch süße ich gern mit Honig.

Kakao-Kaffee

500 ml Wasser	aufkochen.
2 – 3 TL löslichen Kaffee	und
1 TL Kakao	zugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Heiß servieren.

Kaffee-Kakao

500 ml Milch	aufkochen.
2 – 3 TL Kakao	und
1 TL löslichen Kaffee	zugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Tipp: Kochen Sie den Kaffee-Kakao ebenfalls mit Milch statt mit Wasser. Ich verwende oft eine Mischung aus halb Sahne und halb Wasser, denn Sahne habe ich für Müsli immer im Hause, Milch dagegen nicht immer.

Wenn Sie vom Kuchenbacken (siehe Seite 36) oder einem anderen Gericht Feigen-Einweichwasser übrig haben, schütten Sie das Wasser nicht weg, sondern kochen Sie sich einen ganz besonderen Kaffee.

Kaffee aus Feigenwasser

Feigen-Einweichwasser	in einen Topf geben, Flüssigkeitsmenge mit
Wasser	auf 500 ml ergänzen und aufkochen lassen.
3 TL Pulverkaffee	einrühren und heiß servieren.

Tipp: Sie benötigen für den Kaffee kein weiteres Süßungsmittel. Milch oder Sahne sind meist ebenso verzichtbar.

Indischer Gewürztee

1 l Wasser	mit
5 cm Zimtrinde,	
2 Kardamomkapseln,	
2 – 3 Nelken,	
4 – 5 Korianderkörnern	und
2 cm klein geschnittenem Ingwer	erhitzen und 20 Minuten köcheln lassen.
3 – 4 TL Assamtee	zugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles durch ein Sieb in eine Kanne gießen. Mit
4 – 5 EL Sahne	
oder 150 ml Milch	und
3 – 4 EL Honig	verrühren und servieren.

Tipp: Servieren Sie den Tee ohne Milch oder Sahne und Honig und stellen Sie beides separat auf den Tisch, damit jeder seinen Tee nach eigenem Gusto trinken kann.

Über den Autor

Herbert Walker, Jahrgang 1946, Dipl.-Bauing. und Betriebswirt (VWA), kam als engagierter Tierschützer und Tierversuchsgegner Mitte der 80er Jahre über die Vollwertkost zur vegetarischen Lebensweise. Nach einer mehrwöchigen Ausbildung zum Gesundheitsberater in Lahnstein nahm er eine Auszeit vom erlernten Beruf und betrieb für drei Jahre das vegetarische Vollwertrestaurant »Salatschüssel« in Heidenheim.
Daneben führte er im Restaurant und bei verschiedenen Volkshochschulen Vollwertkoch- und -backkurse durch und begann mit dem Schreiben von Büchern: Bis heute sind es zehn Koch- und Backbücher. Daneben war er als freier Mitarbeiter für eine Zeitschrift für Baubiologie tätig.
Seit einigen Jahren arbeitet er als Unternehmensberater für die Baubranche und hat auch hier mehrere Fachbücher veröffentlicht. Kochen und Backen sind immer noch seine wichtigsten Hobbys, er schreibt weiterhin Kochbücher und gibt hin und wieder Kochkurse.

Von Herbert Walker sind außer diesem Buch folgende im pala-verlag erschienene Bücher erhältlich:

- Vollwertig kochen und backen mit Pfiff
- Schnelle Vollwertküche mit Pfiff
- Vollwertige Weihnachtsbäckerei mit Pfiff
- Desserts & mehr – vollwertige Süßspeisen mit Pfiff
- Schwäbisch kochen – vollwertig mit Pfiff
- Bohnen, Erbsen, Linsen & Co. – vollwertige Rezepte mit Hülsenfrüchten

Rezeptindex

ISBN: 978-3-89566-217-1
2. überarbeitete Auflage 2009

Rheinstr. 35, 64283 Darmstadt
www.pala-verlag.de

Illustrationen und Umschlaggestaltung: Margret Schneevoigt
Lektorat: Angelika Eckstein
In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Reform-Verlag, Oberursel

Druck: fgb • freiburger graphische betriebe
www.fgb.de
Printed in Germany

Dieses Buch ist auf Papier aus 100 % Recyclingmaterial gedruckt.